

7日 月 21日	8日 火 22日	9日 水 23日	10日 木 24日	11日 金	12日 土 26日
お 昼 玄米ご飯 いわしの満点揚げ わげん菜のワザン 大根の味噌汁 おやつ 7日お茶におにぎり 七草がゆ・おみかん 21日牛乳 ほうれん草のわかめ みかん	お 昼 さつま芋ごはん 切干大根のハバーク ひじきの五目煮 キャベツの味噌汁 おやつ 牛乳 ごまドーナツ りんご	お 昼 玄米ご飯 石狩煮 ポパイサラダ お麩のすまし汁 おやつ お茶 ヨーグルト きな粉マカロニ	お 昼 けんちんうどん 豆腐の変わり揚げ きゅうりと えのきの酢の物 おやつ 牛乳 五平餅 みかん	お 昼 豆っこご飯 ぶりの照り焼き 小松菜とベーコンの サラダ 根菜スープ おやつ お茶 わかめおにぎり りんご	お 昼 もやし味噌汁 ツナポテト ゆでブロッコリー おやつ お茶 おにぎり みかん

一日の栄養価

熱量	463 kcal	熱量	557 kcal	熱量	459 kcal	熱量	515 kcal	熱量	517 kcal	熱量	550 kcal
蛋白	16.2 g	蛋白	21.2 g	蛋白	21.2 g	蛋白	19.9 g	蛋白	21.5 g	蛋白	19.8 g
脂質	11.7 g	脂質	18.1 g	脂質	8.0 g	脂質	12.2 g	脂質	15.4 g	脂質	15.3 g
塩分	1.5 g	塩分	1.7 g	塩分	1.2 g	塩分	2.1 g	塩分	1.9 g	塩分	2.0 g

28日 月 15日 火 29日 16日 水 30日 17日 木 31日 4日 金 18日 5日 土 19日

お 昼 玄米ご飯 てるてるぼうず揚げ かみかみサラダ かぶの味噌汁 おやつ りんごジュース 焼きうどん みかん	お 昼 玄米ご飯 豆腐の中華風煮 切干とひじきのワザン 春雨スープ おやつ 牛乳 にんじん入り ハッシュドポテト りんご	お 昼 納豆ご飯 鯖の塩こうじ焼き キャベツのごま和え なめこ汁 おやつ 牛乳 小豆のスコーン スティック野菜	お 昼 ふりかけご飯 わかさぎのから揚げ かぶのワザン さつま芋の味噌汁 おやつ 牛乳 ジャムサンド みかん	お 昼 大豆のキーマカレー 白菜の和風サラダ ポトフ おやつ 牛乳 じゃがもち りんご	お 昼 五目丼 じゃが芋と 油揚げのワザン トマト 大根のスープ おやつ 牛乳 コーンフレーク バナナ
---	---	---	--	--	--

* 献立は都合により変更する場合があります。

一日の栄養価

熱量	526 kcal	熱量	500 kcal	熱量	505 kcal	熱量	549 kcal	熱量	536 kcal	熱量	441 kcal
蛋白	17.1 g	蛋白	16.4 g	蛋白	21.0 g	蛋白	18.1 g	蛋白	20.0 g	蛋白	13.7 g
脂質	14.7 g	脂質	16.6 g	脂質	15.2 g	脂質	15.9 g	脂質	15.8 g	脂質	11.0 g
塩分	1.7 g	塩分	1.8 g	塩分	1.3 g	塩分	2.0 g	塩分	1.8 g	塩分	1.4 g



明けまして、おめでとございます。
今年もよろしくお願いたします。



年末年始、おいしいものを食べすぎた胃をやすめるために1月7日に春の七草を使った七草粥を食べる習慣があります。セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)、これらの春の七草には厄除けや無病息災の意味もあります。保育園では7日のおやつに七草粥を出す予定です。1年の健康を願って食べたいと思います♪(虹では七草粥が苦手な子用ににおにぎりも出す予定です。)

今年も子どもたちの元気づくりのために台所一同、おいしいお昼ご飯・おやつ作り、頑張ります♪



25日(金)



お 昼
ご 飯
かじきの照り焼き
春雨サラダ
白菜スープ

おやつ
牛 乳
メープルわかめ
いちご

25日(金)は『森のみんなの日』です。ポレポレ(森の子どもたち)はお楽しみメニューがでます。ランチルームではポレポレのお楽しみメニューに合わせて人気メニューを出します♪