

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病氣からまもってくれる!
1	火			元旦				
2	水							
3	木							
4	金	ミレービスケット お茶		希望保育 : お弁当持参	こまる煎餅・お茶 おからクッキー	ご協力お願い致します。		
5	土	お菓子 お茶	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
6	日							
7	月	クラッカー お茶	きつねうどん	かじき竜田揚げ・ほうれん草シラス和え 牛乳	七草粥 お茶	油揚げ・かじき しらす	うどん 片栗粉・油	ほうれん草・人参 ねぎ・えのき・七草
8	火	しらす煎餅 お茶	ごはん	マーマレードチキン・コロコロサラダ すまし汁(豆腐・えのき・みつ葉)	りんご蒸しパン 牛乳	鶏肉・豆腐 ウイナー・ヨーグルト	ハエッグ マヨネーズ さつま芋・砂糖	きゅうり・人参 えのき・コーン・りんご
9	水	アスパラビスケット お茶	ごはん	焼き鮭・酢の物 ミニ前橋トントン汁	フライドポテト (のり塩味)・牛乳	鮭 豚肉・生揚げ	砂糖・油 じゃが芋	きゅうり・大根・ねぎ 人参・しめじ・いんげん
10	木	フランスパン お茶	ごはん	チキンカレー・福神漬・カミカミ和え グレープフルーツ・お茶	みかんゼリー 花せんべい・牛乳	鶏肉 いか	じゃが芋・砂糖 フランスパン・油	大根・きゅうり・人参 玉葱・にんにく
11	金	きな粉煎餅 お茶	ごはん	鶏照り焼き・ひじき煮 牛乳	行事食 (雑煮/おきりこみ)	鶏肉・生揚げ さつま揚げ	砂糖 もち・油	人参・椎茸・大根 ごぼう・ねぎ・ひじき
12	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
13	日							
14	月			成人の日				
15	火	胚芽クッキー お茶	ごはん	ハヤシシチュー・ブロッコリーコーンサラダ バナナ・お茶	ミルクシュガートースト 牛乳	豚肉 じゃが芋・油	食パン・バター じゃが芋・油	人参・玉葱・コーン マッシュルーム・ブロッコリー
16	水	わかめ煎餅 お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・きゅうり胡麻和え 牛乳	ヨーグルト・クラッカー 野菜ジュース	鶏肉・高野豆腐 ヨーグルト	油・砂糖 ごま	玉葱・人参・椎茸 きゅうり・三つ葉
17	木	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	肉じゃが・切干大根煮 味噌汁(白菜・油揚げ)	干し芋・バナナ 牛乳	豚肉・油揚げ さつま揚げ	じゃが芋・砂糖 干し芋・油	人参・玉葱・椎茸 白菜・切干大根
18	金	スティック大根 お茶	ごはん	ココット蒸し・ひじき中華サラダ お茶	おからドーナツ 牛乳	卵 豚肉・おから	油・砂糖 胡麻油	玉葱・人参・もやし きゅうり・ひじき
19	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
20	日							
21	月	星せんべい お茶	ごはん	鯖の塩焼き・三色胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	りんご・いちご 牛乳	鯖 ごま	ごま 砂糖	かぼちゃ・玉葱 ほうれん草・人参
22	火	ミレービスケット お茶	ごはん	豚生姜焼き・ナムル・ぼんかん お茶	コーンフレーク 牛乳	豚肉 コーンフレーク	ごま・油・砂糖 コーンフレーク	玉葱・しめじ・生姜 ほうれん草・もやし
23	水	花せんべい お茶	五目ごはん	ぶり照り焼き・ひじきコールスロー すまし汁(麩・わかめ)	大学いも 牛乳	油揚げ ぶり	さつま芋・ごま 麩・砂糖・油	人参・キャベツ きゅうり・椎茸
24	木	みかんゼリー お茶	ごはん	ツナポテトグラタン・三色浅漬け お茶	コーン蒸しパン 牛乳	ツナ チーズ	じゃが芋 薄力粉・バター	玉葱・きゅうり・人参 コーン・マッシュルーム
25	金	アスパラビスケット お茶	ごはん	シラス入り麻婆豆腐・サラダパイキング 牛乳	あたりめ・みかん お茶	豆腐・あたりめ しらす・豚肉	油・片栗粉 砂糖	キャベツ・レタス 人参・ピーマン・ねぎ
26	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
27	日							
28	月	茹でさつま芋 お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・中華和え みかん・お茶	甘食 牛乳	干しエビ・生揚げ カニカマ	さつま芋・片栗粉 甘食・油	ほうれん草・もやし 人参・にら・生姜
29	火	りんごゼリー お茶	ごはん	洋風金平・ブロッコリーの胡麻和え 春雨スープ	グレープフルーツ 胚芽クッキー・牛乳	豚肉 油揚げ	ごま 油・砂糖	もやし・人参・ごぼう チンゲン菜・竹の子
30	水	クラッカー お茶	ごはん	大豆つくね焼き・キャベツ香り漬け お茶	デザート 牛乳	大豆 鶏肉	片栗粉 ごま・砂糖	キャベツ・人参 玉葱・きゅうり
31	木	おからクッキー お茶	ごはん	ぶり竜田揚げ・きゅうり納豆 春菊とかまぼこの澄まし汁	あべかわマカロニ 牛乳	納豆・きな粉 かまぼこ・ぶり	片栗粉・マカロニ 油・砂糖	しめじ・春菊 きゅうり・生姜

もちつき

もちつき

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

1月分平均栄養価 幼児組 エネルギー 477kcal
タンパク質 18.3g
脂質 14.6g
塩分 1.3g

新年明けましておめでとうございます。

『1年の計は元旦にあり』と言われていますが、元気でお正月を迎え、
家族そろって食卓を囲んでいることと思います。普段はあまり意識していない
行為かもしれませんが、噛むという事は体にとってとても大切な働きをして
います。噛む事は食べることの原点です。食べ物を良くかんで味わう事を
もう一度思い起こし、よく噛む習慣をつけましょう。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

旬の食材
ごぼう・れんこん・大根・かぶ
ブロッコリー・いちご・ぶり

マークの付いている日には
忘れずに持たせるようお願いいたします。