

令和2年



こども園 もものき

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 からだをじょうぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気からまもってくれる!
1	水			元旦				
2	木							
3	金							
4	土	お菓子 お茶	おにぎり	ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
5	日							
6	月	クラッカー お茶	きつねうどん	かじき竜田揚げ・ほうれん草じゃこ和え 牛乳	七草粥 お茶	油揚げ・かじき じゃこ	うどん 片栗粉・油	ほうれん草・人参 ねぎ・えのき・七草
7	火	しらす煎餅 お茶	ごはん	マーナレードチキン・キャベツ香り漬け バナナ・お茶	ジャムパン (りんご)・牛乳	鶏肉	ごま パン	キャベツ・きゅうり 人参・レモン
8	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 (コンソメ)・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
9	木	バナナ お茶	ごはん	ツナポテトグラタン・三色浅漬け お茶	コーンフレーク (いちご味)・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 大根・マッシュルーム
10	金	きな粉煎餅 お茶	ごはん	鶏照り焼き・切り干し大根煮 牛乳	行事食 (雑煮/おきりこみ)	鶏肉・きな粉 さつま揚げ	砂糖・もち お切込み	人参・椎茸・大根 ごぼう・ねぎ・にんにく
11	土	お菓子 牛乳	ごはん	チキンカレー・福神漬・果物・ヨーグルト・お 茶	お菓子 お茶	鶏肉 ヨーグルト	じゃが芋 油	玉葱・人参 にんにく・果物
12	日							
13	月			成人の日				
14	火	胚芽クッキー お茶	ごはん	鯖の塩焼き・ひじき中華サラダ 牛乳	ヨーグルト・クラッカー 野菜ジュース	鯖 ヨーグルト	ごま油 砂糖	ひじき・きゅうり 人参・もやし
15	水	こまる煎餅 お茶	ごはん	ハヤシチュー・ブロッコリーベーコンサラダ お茶	まんじゅう 牛乳	豚肉 ベーコン	じゃが芋 油・まんじゅう	人参・玉葱・コーン マッシュルーム・ブロッコリー
16	木	ミレービスケット お茶	ごはん	肉じゃが・ひじき煮 味噌汁(白菜・油揚げ)	りんご蒸しパン 牛乳	豚肉・油揚げ さつま揚げ	じゃが芋・砂糖 薄力粉・油	人参・玉葱・椎茸 白菜・ひじき・りんご
17	金	ととちゃん煎餅 お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・きゅうり胡麻和え お茶	干し芋・バナナ 牛乳	鶏肉 高野豆腐	油・砂糖 ごま・干し芋	玉葱・人参・椎茸 きゅうり・みつば
18	土	お菓子 牛乳	焼きそば	果物・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豚肉 ヨーグルト	中華麺 油	キャベツ・人参 もやし・青のり・果物
19	日							
20	月	星せんべい お茶	ごはん	豚の生姜焼き・ひじきコールスロー 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	みかんゼリー 花せんべい牛乳	豚肉	油	かぼちゃ・玉葱 キャベツ・人参
21	火	ミレービスケット お茶	ごはん	しらす入り麻婆豆腐・ナムル・ぼんかん お茶	おからドーナツ 牛乳	豚肉・おから しらす・豆腐	ごま・油 片栗粉	ねぎ・人参・椎茸 ほうれん草・もやし
22	水	食パン お茶	五目ごはん	ぶり照り焼き・カミカミ和え すまし汁(麩・わかめ)	大学いも 牛乳	ぶり・イカ 油揚げ	さつま芋・ごま 麩・砂糖・油	人参・大根・きゅうり 蓮根・わかめ・椎茸
23	木	わかめ煎餅 お茶	ごはん	ココット蒸し・三色胡麻和え お茶	みかん・いちご 牛乳	卵 豚肉	ごま 油	ほうれん草・人参 玉葱・コーン・にんにく
24	金	アスパラビスケット お茶	ごはん	チキンカレー・福神漬・サラダバイキング お茶	シュガーバタートースト 牛乳	鶏肉	砂糖・バター じゃが芋・食パン	キャベツ・レタス 人参・玉葱・にんにく
25	土	お菓子 牛乳	ナポリタン	果物・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	魚肉ソーセージ ヨーグルト	スパゲティ 油	玉葱・人参・ピーマン コーン・果物
26	日							
27	月	茹でさつま芋 お茶	ごはん	大豆つくね焼き・中華和え(ブチサラダバイキング) お茶	みかん 胚芽クッキー・牛乳	カニカマ・大豆 桜えび・鶏肉	パン粉・ごま油 さつま芋	ほうれん草・もやし 人参・玉葱・生姜
28	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	ハムサンド 牛乳	豚肉・ハム 油揚げ	パン・ごま・砂糖 ソイegg マネース	もやし・人参・ごぼう チンゲン菜・竹の子
29	水	クラッカー お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・コロコロサラダ お茶	デザート 牛乳	生揚げ・ヨーグルト ウインナー	片栗粉・さつま芋 ソイegg マネース	にら・もやし・人参 きゅうり・コーン
30	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
31	金	花せんべい お茶	ごはん	鶏のごま照り焼き・スパゲティサラダ バナナ・お茶	あんこまき 牛乳	鶏肉 ハム	ソイegg マネース あんこまき	きゅうり・人参 コーン・生姜

※ 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	527kcal
		タンパク質	19.5g
		脂質	16.3g
		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。食べ物を良く噛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。

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

はや寝！はや起き！朝ごはん！

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。