

令和3年



こども園 もものき

希望保

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	金			元旦				
2	土							
3	日							
4	月	アスパラビスケット お茶	ごはん	ホッケのみりん干し・ひじきコールスロー 牛乳	ミックスベリーフルーチェ クラッカー・お茶	ホッケ	油	キャベツ・人参 きゅうり・ひじき
5	火	しらす煎餅 お茶	ごはん	ミートソースオムレツ・三色胡麻和え お茶	コーンフレーク 牛乳	卵 豚肉	油・ごま 砂糖	玉葱・人参 ほうれん草・コーン
6	水	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	炒り豆腐・きのこサラダ 味噌汁(大根・白菜)	みかん・干し芋 牛乳	豆腐・なると 鶏肉	砂糖・油 さつま芋	大根・しめじ 白菜・人参・ねぎ
7	木	かりこりきゅうり お茶	きつねうどん	かじき竜田揚げ・酢の物 牛乳	七草粥 お茶	油揚げ かじき	うどん・砂糖 油・片栗粉	きゅうり・ねぎ・かぶ 人参・大根・しょうが
8	金	アニマルビスケット お茶	ごはん	ぶりの照り焼き・ほうれん草じゃこ和え ミニ前橋ton-ton汁	りんご・胚芽クッキー 牛乳	豚肉・生揚げ ぶり	じゃが芋 バター・油	大根・人参・ごぼう ねぎ・しめじ・えのき
9	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	かつお節 豆腐・ヨーグルト	おにぎり ごま	玉葱・人参 しめじ・キャベツ
10	日							
11	月			成人の日				
12	火	バナナ お茶	ごはん	豚の生姜焼き・切り干し大根煮 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	まんじゅう お茶	豚肉 さつま揚げ	油 砂糖	かぼちゃ・玉葱・しめじ 人参・切り干し大根
13	水	カリコリにんじん お茶	ごはん	豆腐中華煮・三色浅漬け グレープフルーツ・お茶	大学いも 牛乳	豆腐 豚肉	油・ごま・片栗粉 さつま芋・砂糖	人参・玉葱・さやいんげん たけのこ・かぶ・きゅうり
14	木	こまる煎餅 お茶	ごはん	鯖味噌煮・春雨サラダ すまし汁(豆腐・えのき・三つ葉)	りんご蒸しパン 牛乳	鯖 豆腐	ごま油 砂糖	えのき・三つ葉・きゅうり キャベツ・人参・コーン
15	金	茹でさつま芋 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	ぼんかん ミレービスケット・牛乳	豚肉 ベーコン	じゃが芋 さつま芋・油	玉葱・人参・コーン マッシュルーム・ブロッコリー
16	土	お菓子 牛乳	おにぎり	豚汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豚肉 ヨーグルト	おにぎり 油	わかめ・玉葱 大根・人参・ごぼう
17	日							
18	月	わかめ煎餅 お茶	ごはん	マーマレードチキン・キャベツ香り漬け バナナ・お茶	ヨーグルト・クラッカー 野菜ジュース	鶏肉 ヨーグルト	ごま	キャベツ・人参 きゅうり・バナナ
19	火	食パン お茶	五目ごはん	かじき照り焼き・カミカミ和え すまし汁(麩・わかめ)	田楽 お茶	鶏肉・いか かじき・油揚げ	油・砂糖 麩・食パン・里芋	人参・干椎茸・わかめ きゅうり・大根
20	水	干し芋 お茶	ごはん	しらす入り麻婆豆腐・ナムル もずくスープ	おからドーナツ 牛乳	豆腐・豚肉 おから・しらす	さつま芋・ごま 油・片栗粉	ねぎ・ほうれん草 もやし・ピーマン
21	木	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	ツナポテトグラタン・きゅうりハムサラダ お茶	りんご・牛乳 ベジタブル煎餅	ツナ・チーズ ハム	砂糖・油 バター・じゃが芋	玉葱・きゅうり マッシュルーム・もやし
22	金	カリコリにんじん お茶	ごはん	鯖の塩焼き・五目煮 お茶	手作りあられ 牛乳	鯖 さつま揚げ	砂糖 もち	人参・ごぼう 干椎茸
23	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐 ヨーグルト	おにぎり	わかめ・ねぎ えのき・人参
24	日							
25	月	アスパラビスケット お茶	ごはん	焼き鮭・青菜キャベツおほかか和え オレンジ・お茶	ジャムパン (りんご)・牛乳	鮭・かつお節 ちくわ	パン	ほうれん草・人参 キャベツ・もやし
26	火	かりこりきゅうり お茶	ごはん	チキンカレー・福神漬 温野菜(ドレ)・お茶	黒ごまクッキー 牛乳	鶏肉 卵	じゃが芋・薄力粉 油・バター・ごま	きゅうり・玉葱・人参 にんにく・もやし・コーン
27	水	茹でさつま芋 お茶	ごはん	大豆入りつくね焼き・切干大根中華サラダ お茶	デザート 牛乳	鶏肉・大豆 ちくわ	さつま芋 ごま油・砂糖	玉葱・人参・椎茸 切干大根・きゅうり
28	木	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	フライドポテト (コンソメ)・牛乳	油揚げ 豚肉	砂糖・油 ごま・じゃが芋	たけのこ・チンゲン菜 人参・ごぼう・もやし
29	金	クラッカー お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・じゃこ納豆 味噌汁(わかめ・えのき)	みかん・いちご 牛乳	生揚げ・納豆 じゃこ	油・砂糖 片栗粉	えのき・わかめ・もやし にら・人参・きゅうり
30	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	鮭 ヨーグルト	おにぎり じゃが芋	玉葱・人参 椎茸・大根
31	日							

※ 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	481kcal
		タンパク質	18.1g
		脂質	14g
		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』と言われていたようですが、元氣でお正月を迎え、  
 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。