



令和3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 からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気をまもってくれる!
1	月	こまるせんべい お茶	ごはん	炒り豆腐・きゅうりハムサラダ お茶	ジャムパン (フルーハイター)・牛乳	豆腐・なると 鶏肉・ハム	砂糖・油 パン	人参・ねぎ・たけのこ きゅうり・もやし
2	火	おからクッキー お茶	ごはん	鬼ハヤシ・ウインナー・いわしのつみれ汁	あんこまき 牛乳	豚・豚肉・鶏肉・大豆 魚肉ソーセージ・ウインナー	パン粉 片栗粉・あんこまき	三つ葉・生薑・コーン たまねぎ・人参・フロッキー
3	水	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	八宝菜・春雨サラダ みそ汁(しめじ・大根)	柑橘・干し芋 牛乳	豚肉・いか なると	砂糖・ごま油 片栗粉・さつま芋	かぼちゃ・大根・しめじ 白菜・玉葱・人参
4	木	アスパラバスケット お茶	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き・白和え お茶	チーズ煮しパン 牛乳	鮭・豆腐 ツナ・チーズ	砂糖 ごま・薄力粉	玉葱・パプリカ・さやいんげん しめじ・人参・ほうれん草
5	金	カリコリにんじん お茶	ごはん	こがね煮・きのこサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	生揚げ・豚肉 ヨーグルト	じゃが芋・砂糖 ごま油・片栗粉	人参・玉葱・たけのこ しめじ・えのき・きゅうり
6	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
7	日							
8	月	胚芽クッキー お茶	ごはん	生揚げカレー・とほろ煮・スパゲティサラダ バナナ・お茶	コーンフレーク 牛乳	生揚げ・豚肉 ベーコン	砂糖・片栗粉・スパゲティ ノイグ マヨネーズ・油	さやいんげん・玉葱 きゅうり・コーン・人参
9	火	カリコリきゅうり お茶	食パン	クリームシチュー・もやしコーンサラダ お茶	菜飯おにぎり お茶	鶏肉 じゃこ	食パン・油・バター じゃが芋・薄力粉	きゅうり・玉葱・小松菜 人参・コーン・もやし
10	水	こまるせんべい お茶	ごはん	さつま芋入り肉団子・卵の花炒り煮 すまし汁(豆腐・わかめ・麩)	フライドポテト (のり塩)・牛乳	鶏肉・豆腐・おから ちくわ・干しえび	さつま芋・パン粉 片栗粉・麩・じゃが芋	玉葱・人参・ねぎ 干椎茸・わかめ
11	木			建国記念日				
12	金	茹でさつまいも お茶	ごはん	はんぺんフライ・いんげんごまマヨネーズ ABCスープ	いちご・柑橘 牛乳	はんぺん・カニカマ 卵	さつま芋・マカロニ・ごま 薄力粉・ノイグ マヨネーズ	玉葱・コーン・キャベツ 人参・いちご・柑橘
13	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
14	日							
15	月	食パン お茶	ごはん	鯖の塩焼き・ひじきコールスロー グレープフルーツ・お茶	ヨーグルト・クラッカー 野菜ジュース	鯖 ヨーグルト	食パン 油	キャベツ・きゅうり 人参・グレープフルーツ
16	火	カリコリにんじん お茶	五穀ごはん	生揚げカレー・福神漬・温野菜(ドレ) バナナ・牛乳	ボンテケージョ お茶	生揚げ チーズ	油・白玉粉 じゃが芋・バター	人参・玉葱・コーン キャベツ・もやし
17	水	ベジタブル煎餅 お茶	塩ラーメン	鶏の唐揚げ・カミカミ和え お茶	大学芋 牛乳	鶏肉 イカ	中華麺・片栗粉・ごま油 砂糖・さつま芋・ごま	人参・ねぎ・大根 コーン・にら・きゅうり
18	木	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	ホッケのみりん干し・三色浅漬け ミニ煎餅トントン汁	ココア煮しパン 牛乳	豚肉・生揚げ ほっけ・豆乳	砂糖・油 じゃが芋・薄力粉	かぼちゃ・大根・しめじ 人参・ごぼう・かぶ
19	金	きな粉せんべい お茶	ごはん	松風焼き・ナムル すまし汁(わかめ・えのき)	柑橘・お茶 おからクッキー	鶏肉 卵	ごま油 砂糖・ごま	えのき・人参・玉葱 ほうれん草・もやし
20	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
21	日							
22	月	アニマルビスケット お茶	ごはん	麻婆豆腐・きゅうりとえのきの酢の物 柑橘・お茶	フレンチトースト 牛乳	豆腐・豚肉 卵・カニカマ	油・片栗粉・バター 食パン・砂糖	ねぎ・人参・ピーマン えのき・きゅうり・干椎茸
23	火			天皇誕生日				
24	水	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	マーメイドチキン・フロッキーコーン にんじんグラッセ・牛乳	焼きそば お茶	鶏肉	油・砂糖 バター・中華麺	フロッキー・人参 コーン・キャベツ・もやし
25	木	カリコリきゅうり お茶	ごはん	ぶり照焼き・パンサンサー わかめスープ	デザート 牛乳	ぶり 卵	ごま・砂糖 ごま油	きゅうり・人参 ねぎ・キャベツ
26	金	茹でさつまいも お茶	ごはん	上州金平・しらす納豆 みそ汁(かぼちゃ・玉葱)	柑橘・牛乳 胚芽クッキー	豚肉・さつま揚げ 納豆・しらす	さつま芋・ごま 油・砂糖	かぼちゃ・玉葱・人参 ごぼう・きゅうり・干椎茸
27	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
28	日							

※献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝! はや起き! 朝ごはん!

風邪をひかない食事~4つの栄養素をバランスよく!~

- 寒くなると体力も低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。
  - 風邪をひかないようにするためには、睡眠、栄養をしっかりとって、疲れないようにすることです。
  - ◎たんぱく質 血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして、体をあたためます。
  - ◎脂肪 油はすこしでもカロリーをたくさん出すので、体が温まります。
  - ◎ビタミンC 寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。
  - ◎ビタミンA 喉の粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。
- 栄養をしっかりと体に取り入れるために、生活リズムをただし、三度の食事をきちんととりましょう。

2月分平均栄養価 幼児組



エネルギー	511kcal
タンパク質	19.5g
脂質	15.4g
塩分	1.4g

マークの日に幼児組はスプーンを持ってきて下さい。

※2月3月は卒園するももさんのリクエストメニューが盛りだくさん! (斜めボックス体がリクエストメニューです)