

令和4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 病気からまもってくれる!
1	火	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	鮭照り焼き・白和え みそ汁(しめじ・大根)・お茶	柑橘・干し芋 牛乳	鮭・豆腐 ツナ	砂糖・ごま さつま芋	ほうれん草・しめじ 人参・さやいんげん・大根
2	水	おからクッキー お茶	ごはん	八宝菜・もやしコーンサラダ バナナ・牛乳	いちごフルーチェ お茶	豚肉 いか・なると	油 片栗粉	白菜・玉葱・人参 もやし・コーン・きゅうり
3	木	アスパラビスケット お茶	ごはん	鬼シチュー・ウインナー・いわしのつみれ汁・豆乳	黒糖蒸しパン お茶	いわし・鶏肉 豆腐・ウインナー	片栗粉・油 バター・薄力粉・砂糖	生姜・ねぎ・人参 三つ葉・玉葱・しめじ
4	金	カリコリきゅうり お茶	きのこうどん	鶏唐揚げ・三色浅漬け 牛乳	しらすおにぎり お茶	油揚げ・鶏肉 じゃこ・かつお節	うどん・油 砂糖・片栗粉・ごま	きゅうり・えのき・椎茸 しめじ・舞茸・ねぎ
5	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
6	日							
7	月	胚芽クッキー お茶	ごはん	高野豆腐とほうあん・きゅうりハムサラダ バナナ・お茶	焼きそば 牛乳	高野豆腐・鶏肉 ハム	油・砂糖 片栗粉・中華麺	人参・椎茸・玉葱 三つ葉・きゅうり・もやし
8	火	りんご お茶	食パン	クリームシチュー・温野菜 牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏肉	食パン じゃが芋・油	玉葱・人参・コーン キャベツ・きゅうり
9	水	人参とさつま芋の甘煮 お茶	ごはん	さわらのみそ焼き・卵の花炒り煮 すまし汁(麩・えのき・三つ葉)・お茶	フライドポテト (のり塩)・牛乳	さわら・おから ちくわ・干エビ	さつま芋・麩・砂糖 油・じゃが芋	人参・えのき・三つ葉 ねぎ・椎茸
10	木	ヨーグルト お茶	ごはん	チーズハンバーグ・いんげんごまマヨネーズ ABCスープ・お茶	いちご・柑橘 牛乳	ヨーグルト・鶏肉・豚肉 豆腐・チーズ・カニカマ	かお・パン粉・ごま ノック マネース	玉葱・人参 コーン・キャベツ
11	金			建国記念日				
12	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	玉葱 人参
13	日							
14	月	食パン お茶	ごはん	鶏の照り焼き・ひじきコールスロー・お茶 豆乳入りみそ汁(豆腐・大根・油揚げ)	シュガートースト 牛乳	油揚げ・豆腐 鶏肉	食パン・油 砂糖・マーガリン	大根・生姜・人参 キャベツ・きゅうり・ひじき
15	火	ミニわかめ煎餅 お茶	塩ラーメン	かじき竜田揚げ・カミカミ和え お茶	チーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉・かじき さきいか・チーズ	中華麺・片栗粉 ごま油・砂糖	人参・ねぎ・キャベツ コーン・にら・きゅうり
16	水	バナナ お茶	ごはん	ツナポテトグラタン・ブロッコリーコーンサラダ お茶	りんご・牛乳 ミレービスケット	ツナ チーズ	じゃが芋・薄力粉 バター・ごま油	バナナ・玉葱・人参 マッシュルーム・ブロッコリー
17	木	ベジタブル煎餅 お茶		❀ お祝いランチ ❀	胚芽クッキー 野菜ジュース		おたのしみだよ!	
18	金	クラッカー お茶	五穀ご飯	チキンカレー・福神漬 わかめサラダ・柑橘・牛乳	選べるゼリー・お茶 きな粉せんべい	鶏肉	五穀米 じゃが芋・ごま油	玉葱・人参・大根 にんにく・きゅうり
19	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	鮭・油揚げ 豆腐・ヨーグルト	おにぎり	大根
20	日							
21	月	アニマルビスケット お茶	ごはん	上州金平・ナムル みそ汁(豆腐・わかめ)・お茶	コーンマヨトースト 牛乳	豆腐・豚肉 さつま揚げ	ごま・油・砂糖 食パン・ノック マネース	人参・椎茸・ごぼう ほうれん草・もやし
22	火	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	炒り豆腐・酢の物 牛乳	デザート お茶	豆腐・なると 鶏肉	砂糖 油	人参・ねぎ・椎茸 竹の子・きゅうり
23	水			天皇誕生日				
24	木	カリコリきゅうり お茶	ごはん	しらす入り麻婆豆腐・春雨サラダ バナナ・お茶	コーンフレーク 牛乳	豆腐 豚肉・しらす	ごま油・片栗粉 砂糖	きゅうり・椎茸・ねぎ 人参・ピーマン・キャベツ
25	金	茹でさつまいも お茶	ごはん	かじき照り焼き・のり納豆 ミニ前橋トントン汁・お茶	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉・生揚げ かじき・納豆	さつま芋 じゃが芋・油	大根・人参・ごぼう さやいんげん・ねぎ
26	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
27	日							
28	月	マンナビスケット お茶	ごはん	マーマレードチキン・ポテトサラダ トマト・牛乳	ボンテケーキ お茶	鶏肉 ハム・チーズ	じゃが芋・ノック マネース 白玉粉・バター	きゅうり・人参 キャベツ・トマト

※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 496kcal
タンパク質 20.5g
脂質 16.5g
塩分 1.3g



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）