

令和5年



こども園 もものき

希望保育期

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 病風からまもってくれる!
1	日			元旦				
2	月			振替休日				
3	火							
4	水	このはせんべい お茶	ごはん	蓮根つくね焼き・わかめサラダ みそ汁(玉ねぎ・人参・油揚げ)・お茶	ふかしいも 牛乳	鶏肉 油揚げ	油・砂糖・パン粉 片栗粉・さつま芋	玉ねぎ・れんこん・ 大根・人参
5	木	食パン お茶	ごはん	鮭照り焼き・温野菜 ミニ前橋トントン汁・お茶	みかん・バナナ 牛乳	鮭・豚肉 生揚げ	食パン・油 じゃが芋	キャベツ・人参・さやうり・しめじ 大根・ごぼう・いんげん・長ねぎ
6	金	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	タンドリーチキン・ほうれん草じゃこ和え 牛乳	七草粥 お茶	鶏肉 ヨーグルト・しらす	砂糖 ごま油	かぼちゃ・人参・えのき ほうれん草・大根・かぶ
7	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・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	大根 人参
8	日							
9	月			成人の日				
10	火	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	豚の生姜焼き・小松菜の胡麻和え・トマト オレンジ・牛乳	選べるヨーグルト クラッカー・お茶	豚肉 ヨーグルト	油 ごま・ごま油	玉葱・しめじ・小松菜 もやし・人参
11	水	りんご お茶	ごはん	ぶり照り焼き・青菜キャベツおなか和え みそ汁(さつま芋・油揚げ)・お茶	かぼちゃそぼろあんかけ 牛乳	ぶり・鶏肉 かつお節・ちくわ・油揚げ	さつま芋	ほうれん草・キャベツ・人参 もやし・かぼちゃ・しょうが
12	木	人参とさつま芋の甘露 お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・三色浅漬け すまし汁(わかめ・長ねぎ)・お茶	キウイ・牛乳 ミニわかめせんべい	生揚げ 豚肉	砂糖・油 片栗粉	人参・玉ねぎ・いんげん かぶ・きゅうり
13	金	ミレービスケット お茶	きつねうどん	かじきの竜田揚げ・酢の物 牛乳	梅じゃこおにぎり お茶	油揚げ・かじき じゃこ	砂糖・うどん 片栗粉・油	ねぎ・人参 生姜・きゅうり
14	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・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
15	日							
16	月	マンナビスケット お茶	ごはん	麻婆豆腐・ナムル・バナナ 牛乳	りんご蒸しパン 野菜ジュース	豆腐 豚肉	ごま油・片栗粉 ごま・砂糖	椎茸・ねぎ・人参 ピーマン・ほうれん草
17	火	クラッカー お茶	ごはん	ツナポテトグラタン・野菜ソテー ABCスープ・牛乳	田楽 お茶	ツナ・チーズ 魚肉ソーセージ	じゃが芋・薄力粉・里芋 バター・油・砂糖・片栗粉	玉葱・人参・小松菜 わかめ・もやし・コーン
18	水	ヨーグルト お茶	五目ごはん	鯖のみそ煮・コロコロサラダ もずくスープ・お茶	あべかわマカロニ 牛乳	ヨーグルト・鶏肉・油揚げ 鯖・ウインナー・きな粉	砂糖・油・ごま・切干 さつま芋・ノイグ マネズ	人参・椎茸・えのき ねぎ・きゅうり・コーン
19	木	カリコリきゅうり お茶	ごはん	マーメイドチキン・ほうれん草ツナサラダ 豆乳入りみそ汁(豆腐・人参)・お茶	フライドポテト (コンソメ)・牛乳	鶏肉・豆腐 ツナ・豆乳	じゃが芋 ノイグ マネズ・油	きゅうり・玉葱・コーン ほうれん草・人参・えのき
20	金	りんごゼリー お茶	食パン	チキンときのこのトマトシチュー・オレンジ ブロッコリーベーコンサラダ・牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏肉 ベーコン	食パン・油 バター・薄力粉	玉葱・キャベツ・しめじ ブロッコリー・コーン
21	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・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	玉葱 人参
22	日							
23	月	アスパラビスケット お茶	ごはん	かじき照り焼き・春雨サラダ すまし汁(麩・みつば)・牛乳	いももち お茶	かじき	砂糖・油 じゃが芋・片栗粉	きゅうり・人参・キャベツ とまと・みつば
24	火	花せんべい お茶	ごはん	こがね煮・じゃこ納豆・グレープフルーツ みそ汁(わかめ・えのき)・お茶	ジャムパン (いちご)・牛乳	豚肉・生揚げ 納豆・しらす	じゃが芋・砂糖 ごま油・片栗粉	きゅうり・人参・玉ねぎ 竹の子・椎茸・えのき
25	水	粉吹芋(青のり) お茶	ごはん	焼き鮭・青菜のチーズ和え・トマト お茶	デザート 牛乳	鮭 チーズ	ごま・砂糖 ノイグ マネズ	人参・トマト 小松菜
26	木	バナナ お茶	ごはん	洋風金平・いんげん胡麻マヨネーズ 春雨スープ・お茶	コーンマヨネーズ 牛乳	油揚げ・豚肉 カニカマ	油・砂糖・ごま ノイグ マネズ	竹の子・ツングラム・人参 ごぼう・椎茸・もやし
27	金	こまるせんべい お茶	ごはん	チキンカレー・福神漬 ブロッコリーコーンサラダ・牛乳	みかん・いちご お茶	鶏肉	じゃが芋 ごま油	玉葱・人参・にんにく ブロッコリー・コーン
28	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・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	大根 人参
29	日							
30	月	きな粉せんべい お茶	ごはん	鶏の唐揚げ・青菜ごぼう中華サラダ お茶	ボンデケーキ 牛乳	鶏肉・チーズ 魚肉ソーセージ	片栗粉・油・砂糖 白玉粉・バター	小松菜・しめじ・人参 人参・ごぼう
31	火	アニマルビスケット お茶	ふりかけ ごはん	鯖の塩焼き・切干大根煮 バナナ・牛乳	ピーチフルーチェ お茶	鯖 さつま揚げ	砂糖 油	大根・人参 椎茸

※ 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 500kcal  
タンパク質 20.8g  
脂質 16.8g  
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、元気で正月を迎え、  
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がもしもれませんが、  
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。