

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! |
| 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・さゆり・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 | 粉吹茶(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・ツンクン菜・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』と言われていますが、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動きをしています。
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。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

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

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。