



令和5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 からだまじょうぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気からまもってくれる!
1	水	おからクッキー お茶	ごはん	こがね煮・さわやか漬け すまし汁(豆腐・わかめ)・牛乳	柑橘 干し芋・お茶	豚肉 生揚げ・豆腐	油・片栗粉 さつまいも・こんにゃく	人参・玉葱・竹の子 大根・きゅうり・椎茸
2	木	カリコリだいこん お茶	ごはん	かじきみそマヨ焼き・白和え 鶏ちゃんこスープ・お茶	ココア蒸しパン 牛乳	かじき・鶏肉 油揚げ・豆腐	油・ごま 砂糖・こんにゃく	大根・人参・ほうれん草 いんげん・白菜・長葱
3	金	みかんゼリー 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	チーズ アスパラビスケット・お茶	いわし・鶏肉・豚肉 豆腐・チーズ・豆乳	油・片栗粉 じゃが芋	長葱・人参・みつ葉 玉葱・マツタケ
4	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	人参 大根
5	日							
6	月	胚芽クッキー お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・マカロニサラダ トマト・牛乳	選べるヨーグルト クラッカー・お茶	豆腐・鶏肉 ヨーグルト	油・砂糖・片栗粉 マヨネーズ・クラッカー	人参・椎茸・玉葱 みつ葉・きゅうり・コーン
7	火	りんご お茶	ごはん	なすミートチーズ焼き・りっちゃんサラダ 豆乳入りみそ汁(大根・油揚げ)・お茶	フライドポテト (のり漬)牛乳	豚肉・チーズ・カニカマ 油揚げ・豆乳・青のり	油・ノイグ マヨネーズ ごま・マカロニ・じゃが芋	玉葱・人参 21g
8	水	こまるせんべい お茶	きのこごはん	鶏の照り焼き・ナムル バナナ・お茶	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 油揚げ	油・砂糖 ごま・コーンフレーク	椎茸・しめじ・ごぼう 人参・ほうれん草・もやし
9	木	人参とさつまいもの甘煮 お茶	ごはん	鮭照り焼き・うの花の炒り煮 すまし汁(ふ・みつば)・お茶	ミレービスケット 柑橘・牛乳	鮭・ちくわ おから	油・砂糖 さつまいも・麩	人参・みつ葉 長葱・椎茸
10	金	ヨーグルト お茶	ごはん	チーズハンバーグ・いんげんの胡麻マヨ和え お茶	シュガートースト 牛乳	鶏肉・豚肉・豆腐 チーズ・カニカマ	パン・ごま マヨネーズ・ノイグ マヨネーズ	玉葱 いんげん
11	土			建国記念の日				
12	日							
13	月	食パン お茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き・きのこサラダ みそ汁(人参・生揚げ)	いちごクラッカー 牛乳	豚肉 生揚げ	油・パン クラッカー	玉葱・しめじ・えのき きゅうり・小松菜・人参
14	火	バナナ お茶	ごはん	しらす入り麻婆豆腐・もやしコーンサラダ トマト・すまし汁(えのき・青菜)お茶	いもち 牛乳	豚肉 豆腐・しらす	油・砂糖 じゃが芋	えのき・ほうれん草・椎茸 長葱・人参・ピーマン
15	水	マンナビスケット お茶	ラーメン	かじきの竜田揚げ・ゆかり和え 牛乳	しょうがコーンおにぎり お茶	鶏肉 かじき・しらす	油・砂糖 中華麺	人参・長葱・キャベツ にら・大根・コーン
16	木	ミニわかめ煎餅 お茶	パン	ツナポテトグラタン・ブロッコリーコーン 牛乳	ピーチフルーチェ お茶	まぐろ チーズ	油・バター パン・じゃがいも	玉葱・人参 コーン・マツタケ
17	金	クラッカー お茶	ごはん	ポークカレー・青菜おかか和え 柑橘・お茶	ぶかしもち 牛乳	豚肉 豆乳	油・じゃが芋 さつまいも	玉葱・人参 ほうれん草・キャベツ
18	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	玉葱 人参
19	日							
20	月	アニマルビスケット お茶	ごはん	つくね焼き(れんこん)・三色ごま和え・いちご みそ汁(玉ねぎ・人参)・お茶	ジャムパン (ブルーベリー)・牛乳	鶏肉	砂糖 パン・ごま	玉葱・れんこん・コーン ほうれん草・人参
21	火	かぼちゃ含め煮 お茶	ふりかけごはん	鯖の塩焼き・ナムル・トマト お茶	肉みそ麺 牛乳	さば 豚肉	油・砂糖 ごま・中華麺	かぼちゃ・ほうれん草 もやし・人参・玉葱
22	水	とつちゃんせんべい お茶	ごはん	炒り豆腐・じゃこ納豆・柑橘 牛乳	デザート お茶	豆腐・なると・鶏肉 納豆・しらす	油 砂糖	人参・長葱・椎茸 きゅうり・たけのこ
23	木			天皇誕生日				
24	金	アスパラビスケット お茶	ごはん	鯖のみそ焼き・春雨サラダ ミネストローネ・お茶	チーズ蒸しパン 牛乳	さわら・チーズ ベーコン・豆乳	油・砂糖 春雨・じゃが芋	きゅうり・キャベツ・人参 コーン・玉葱
25	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	大根 人参
26	日							
27	月	このはせんべい お茶	きつねうどん	鶏の唐揚げ・キャベツ香り漬け 牛乳	ごまおかかおにぎり お茶	鶏肉 油揚げ	油・砂糖 うどん・ごま	長葱・人参 キャベツ・きゅうり
28	火	カリコリきゅうり お茶	ごはん	マーマレードチキン・ココロサラダ 豆乳入りみそ汁(大根・油揚げ)・お茶	ベジタブル煎餅 柑橘・牛乳	鶏肉・ヨーグルト ウインナー・油揚げ・豆乳	さつまいも ノイグ マヨネーズ	きゅうり・人参 コーン・大根

※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、脂肪を燃ややすくして、体をあたためます。
  - ◎脂肪 油はすく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	499kcal
タンパク質	21g
脂質	16.8g
塩分	1.6g

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)

