

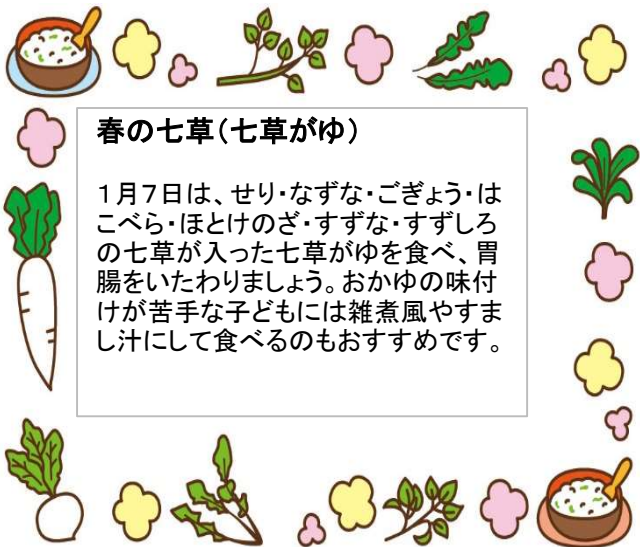
日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 月	カレーライス 白菜スープ 若布サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・なると・まぐろ 油漬缶詰・ヨーグルト・若鶏もも 皮なし	あられ・精白米・じゃがいも・調合 油・いりごま・そうめん	たまねぎ・にんじん・ゆではくさい・長ね ぎ・塩わかめ・きゅうり・キャベツ・乾しい たけ・ほうれんそう
5 火	ご飯 なめこ汁 豚肉のりんごソースがけ きゃべつともやしのおかか和え ブロッコリーの塩茹で みかん	麦茶 にゅうめん 麦茶 ヨーグルト	ヨーグルト・絹ごし豆腐・赤色辛 みそ・煮干し・削り節・ぶたロー ス・牛乳	精白米・三温糖・マヨネーズ・さつ まいも・調合油・粉糖	なめこ・こねぎ・りんご・たまねぎ・キャ ベツ・りょくとうもやし・にんじん・ブロッ コリー・みかん
6 水	バターボール きゃべつスープ ★和風ハンバーグ きのこソテー 粉吹き芋 ヨーグルト ごま塩ご飯 味噌汁 チキンカツ 茹でキャベツ 南瓜の甘煮 みかん	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・淡色辛み そ・ヨーグルト	あられ・バターボール・有塩バ ター・パン粉・すりごま・三温糖・片 栗粉・オリーブ油・じゃがいも・薄 力粉	えのきたけ・キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・ぶなしめじ・生しいたけ・にんにく・赤 ピーマン・パセリ・レモン果汁
7 木	ご飯 吉野汁 鮭の味噌照り焼き さつま芋のレモン煮 金平牛蒡 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも・さけ・赤色辛み そ・ヨーグルト・あずき	あられ・精白米・さといも・糸こん にやく・片栗粉・さつまいも・三温 糖・調合油・いりごま	にんじん・ほうれんそう・だいこん・生しい たけ・レモン果汁・ごぼう
8 金	スパゲッティナポリタン オニオンスープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	麦茶 お汁粉とせんべい 牛乳 菓子	牛乳・ベーコン・ロースハム・パ ルメザンチーズ・ヨーグルト・ま ぐろ油漬缶詰	あられ・マカロニ・スパゲティ・調 合油・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマケ チャブ・トマトホール缶詰・チンゲンサイ ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン・きゅ うり
9 土	麻婆丼 クリームコーンスープ 春雨サラダ りんご	牛乳 菓子	ヨーグルト・木綿豆腐・ぶたひき 肉・赤色辛みそ・鶏卵・ロースハ ム・牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗粉 はるさめ・ロールパン・グラニュー 糖	長ねぎ・しょうが・にんにく・コーン缶詰ク リーム・たまねぎ・にんじん・にら・きゅう り・りんご
12 火	レーズンボール(幼児) 牛乳パン(乳児) ミネストローネスープ キッシュ 温野菜 ヨーグルト	麦茶 バナナ	鶏卵・ベーコン・プロセスチー ズ・ヨーグルト・若鶏もも皮なし・ 油揚げ	レーズンパン・牛乳パン・マカロ ニ・スパゲティ・有塩バター・調合 油・マヨネーズ・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セ ロリー・にんにく・パセリ・トマトホール缶 詰・赤ピーマン・ほうれんそう・ブロッコ リー・くりかぼちゃ・ごぼう・乾しいたけ
13 水	ご飯 けんちん汁 揚げ鶏のソースかけ ポテトサラダ 茹で人参 みかん	麦茶 五目おこわ ジュース 菓子	木綿豆腐・赤色辛みそ・若鶏も も皮なし・ロースハム・牛乳・鶏 卵	あられ・精白米・糸こんにやく・調 合油・片栗粉・三温糖・じゃがい も・マヨネーズ・薄力粉・黒砂糖・ いりごま	りんごジュース・ごぼう・にんじん・だい こん・長ねぎ・しょうが・たまねぎ・きゅう り・キャベツ・みかん
14 木	ふりかけご飯 味噌汁 変わりしゅうまい チャブチエ ブロッコリーの塩茹で みかん	麦茶 かんづき 牛乳 菓子	牛乳・赤色辛みそ・煮干し・削り 節・ぶたひき肉・ベーコン	あられ・精白米・車ふ・ごま油・片 栗粉・しゅうまいの皮・マロニー ・三温糖・マヨネーズ・マカロニ・ス パゲティ・オリーブ油	はくさい・塩わかめ・ゆでたけのこ・しょ うが・にんにく・生しいたけ・黄ピーマン・赤 ピーマン・りょくとうもやし・ブロッコリー ・みかん・たまねぎ・エリンギ・こまつな
15 金	かたやきそば 若布スープ ナムル ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・なると・ヨー グルト・若鶏もも皮なし	あられ・中華めん・ごま油・三温 糖・片栗粉・いりごま・精白米・調 合油	はくさい・にんじん・ほうれんそう・塩わか め・長ねぎ・りょくとうもやし・きゅうり・乾 しいたけ
16 土	ご飯 鶏のつくね汁 鯖の塩焼き さつま芋の甘煮 胡瓜の即席漬け みかん	麦茶 炊き込みご飯 牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・赤色辛み そ・さば・ぶたロース	あられ・精白米・片栗粉・調合油 さつまいも・三温糖・ゆでうどん	長ねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん・はく さい・きゅうり・みかん・たまねぎ
18 月	豚肉のうま煮丼 清まし汁 オリエンタルサラダ バナナ	麦茶 カレーうどん ジュース 菓子	ぶたロース・木綿豆腐・削り節・ まぐろ油漬缶詰・牛乳	あられ・精白米・調合油・ごま油 ・三温糖・片栗粉・コーンフレーク ・食パン	りんごジュース・にんじん・たまねぎ・キャ ベツ・ゆでたけのこ・えのきたけ・ぶなし めじ・にんにく・チンゲンサイ・ほうれんそ う・長ねぎ・きゅうり・バナナ・いちごジャ ム
19 火		牛乳 菓子			

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	519	19.2	15.2	222	1.8	158	0.30	0.37	36	3.8	2.2
幼児	613	22.1	17.8	189	2.3	186	0.37	0.35	47	4.9	2.7

※おやつの上段は、乳児のおやつです。
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。
 ※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。
 ※★は新メニューです。

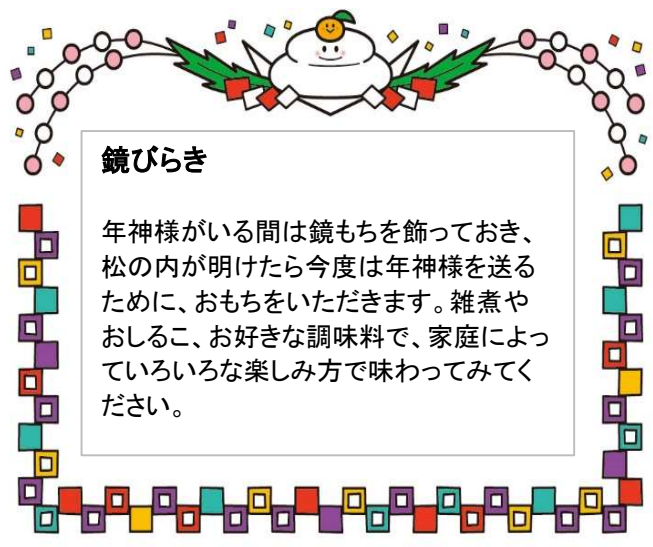


日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20 水	牛乳パン 南瓜ポタージュ チキンのトマト煮 野菜ソテー ショア(2才以上) ヨーグルト(0,1才)	麦茶 バナナ	牛乳・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・ショア	牛乳パン・片栗粉・調合油・三温糖・オリブ油・有塩バター・精白米・ごま油	バナナ・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・キャベツ・赤ピーマン・りよくとうもろやし・青ピーマン
21 木	お赤飯 味噌汁 さわらの香味焼き 根菜の五目煮 フライドポテト みかん	麦茶 焼きおにぎり 麦茶 ヨーグルト	ヨーグルト・ささげ・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・さわら・さつま揚げ	いりごま・調合油・三温糖・フライドポテト・ロールケーキ	えのきたけ・ほうれんそう・しょうが・長ねぎ・れんこん・ごぼう・にんじん・ゆで生しいたけ・さやいんげん・みかん
22 金	バターライス 野菜のカレースープ 豚肉のステーキソースかけ スパゲッティサラダ ブロッコリーの塩茹でりんご	麦茶 ロールケーキ 牛乳 菓子	牛乳・ベーコン・ぶたロース・ロースハム	あられ・精白米・有塩バター・じゃがいも・調合油・三温糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・さつまいも	パセリ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・りんご
23 土	ミートソーススパゲティ 白菜スープ グリーンサラダ ヨーグルト	麦茶 焼き芋 牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・なると・ヨーグルト	あられ・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・食パン・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・セロリー・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・ゆではくさい・長ねぎ・きゅうり・キャベツ
25 月	ご飯 味噌汁 酢鶏 もやしとほうれん草の胡麻和え ヨーグルト	牛乳 ラスク 牛乳 菓子	牛乳・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・ぶたロース・油揚げ	あられ・精白米・車ふ・片栗粉・調合油・さつまいも・三温糖・すりごま・ゆでうどん	塩わかめ・長ねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・乾しいたけ・トマトケチャップ・りよくとうもろやし・ほうれんそう・くりかぼちゃ・だいこん・ごぼう
26 火	青菜御飯 味噌汁 ぶりの照り焼き かまの煮付け きゃべつと塩昆布のおひたし みかん	麦茶 ほうとう風うどん 麦茶 ヨーグルト	ヨーグルト・油揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ぶり・ベーコン・プロセスチーズ・牛乳	精白米・三温糖・ごま油・食パン・調合油	りよくとうもろやし・だいこん・キャベツ・塩昆布・みかん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ
27 水	バターロール 白菜とえのきのスープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーの胡麻サラダ 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 ビスタースト 麦茶 バナナ	鶏卵・ベーコン・ロースハム・ヨーグルト・ぶたロース	バターロール・有塩バター・じゃがいも・調合油・マヨネーズ・すりごま・精白米・三温糖	バナナ・えのきたけ・はくさい・たまねぎ・パセリ・トマトケチャップ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・しょうが・こねぎ
28 木	ふりかけご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ マロニーの金平 ブロッコリーの塩茹で みかん	麦茶 豚肉の生姜ご飯 ジュース 菓子	赤色辛みそ・煮干し・削り節・はんぺん・ぶたロース	あられ・精白米・じゃがいも・天ぷら粉・調合油・マロニー・ごま油・三温糖・マヨネーズ・中華めん	りんごジュース・たまねぎ・あおのり・ごぼう・にんじん・ブロッコリー・みかん・キャベツ・はくさい・りよくとうもろやし・青ピーマン・長ねぎ
29 金	ご飯 味噌汁 中華風ローストチキン 生揚げの煮浸し フレンチサラダ みかん	牛乳 菓子	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・生揚げ	あられ・精白米・三温糖・ごま油・マヨネーズ・じゃがいも・片栗粉・調合油	くりかぼちゃ・塩わかめ・たまねぎ・しょうが・にんにく・ゆで長ねぎ・ぶなしめじ・にんじん・きゃべつ・きゅうり・りんご・みかん
30 土	ちゃんぽんうどん さつま芋のサラダ ヨーグルト	牛乳 じゃが芋たんぼ 菓子	牛乳・ぶたロース・削り節・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	あられ・ゆでうどん・ごま油・さつまいも・マヨネーズ・精白米・三温糖・調合油	にんじん・ゆでたけのこ・キャベツ・りよくとうもろやし・にら・長ねぎ・きゅうり・たまねぎ
		麦茶 ツナご飯			



春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。