

	月	火	水	木	金	土
副食	 <p>あけましておめでとう ございます</p>		<p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <p>未満児 以上児</p> <p>エネルギー : 530Kcal 426kcal</p> <p>タンパク質 : 19.7g 18.3g</p> <p>脂 肪 : 17.5g 17.9g</p> <p>*以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。</p>		1 元旦	2 年始休み
おやつ						
未満児主食						
副食	4 ・ さつまいとチーズの卵焼き ・ 昆布の煮付け ・ しめじの味噌汁 ・ みかん	5 ・ マーボー豆腐 ・ 拌三糸 ・ 若布コーンスープ ・ りんご	6 ・ 松風焼き ・ 小松菜のごま和え ・ すまし汁 ・ オレンジ	7 ・ 魚の照り焼き ・ 千草和え ・ せんべい汁 ・ バナナ	8 ・ 豚肉と野菜の炒め煮 ・ 大豆サラダ ・ もやしの味噌汁 ・ ミニトマト	9 手作り弁当の日 ・ 牛乳
おやつ	・ がんづき ・ 牛乳	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ 栗ようかん ・ 麦茶	・ ジャムサンド ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 菜飯	・ ごはん	
副食	11 成人の日 	12 ・ チキンナゲット ・ 甘酢野菜 ・ コンソメスープ ・ キウイ	13 クッキング ・ おでん ・ 青菜のソテー ・ なめこ汁 ・ グレープフルーツ	14 ・ かじきの醤油マヨネーズ ・ 切干し大根の和風サラダ ・ かぶの味噌汁 ・ みかん	15 ・ 海老と豆腐のケチャップ炒め ・ ブロッコリーと若布のお浸し ・ にらたま汁 ・ りんご	16 年長参観日 ・ 五目納豆 ・ ヤーコンサラダ ・ せんべい汁 ・ バナナ
おやつ		・ フルーツカスタード ・ せんべい	・ ヤーコンとりんごのクラフテ ・ 牛乳	・ 卵サンド ・ 牛乳	・ ごまだんご ・ 牛乳	
未満児主食		・ ごまごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 五目納豆ごはん
副食	18 ・ マカロニグラタン ・ シーフードサラダ ・ 春雨スープ ・ ミニトマト	19 ・ 魚の味噌焼き ・ きんぴらごぼう ・ 五目うどん ・ りんご	20 ・ 親子煮 ・ さつまいとサラダ ・ 若布スープ ・ キウイ	21 お誕生会 ・ 天丼 ・ 利久和え ・ 南瓜含め煮 ・ 花麩の清汁・みかん	22 ・ カレー ・ 白菜とハムのサラダ ・ コーンとキャベツのスープ ・ バナナ	23 ・ 厚揚げの甘辛煮 ・ 青菜のソテー ・ キャベツの味噌汁 ・ オレンジ
おやつ	・ カルピスゼリー ・ せんべい	・ 蒸しパン ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ ケーキ  ・ 牛乳	・ ブラウンケーキ ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	ごはん	・ 天丼	・ ごはん	・ ごはん
副食	25 ・ 鶏肉醤油煮 ・ ツナサラダ ・ かきたま汁 ・ りんご	26 ・ 魚のホイル焼き ・ 切干し大根の炒り煮 ・ 豆腐の清汁 ・ みかん	27 ・ ポテトオムレツ ・ 若布の煮物 ・ ささみスープ ・ グレープフルーツ	28 ・ 豆腐の和風ボール ・ りんごサラダ ・ 大根汁 ・ ミニトマト	29 ・ 筑前煮 ・ 甘酢野菜 ・ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ スウィーティー	30 ・ 焼きそば ・ ブロッコリーのごま和え ・ 卵スープ ・ バナナ
おやつ	・ 甘食 ・ 牛乳	・ パンナコッタ ・ せんべい	・ もちもちボンデーナツ ・ 牛乳	・ オートミルククッキー ・ 牛乳	・ フルーツサンド ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 卵ごはん	・ ごはん	・ 焼きそば

冬の野菜を食べよう

冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海藻・果物・乾物をしっかり摂りましょう。朝・昼しっかり食べて、夜は軽く消化の良いものを摂って、睡眠を十分とりましょう。

旬の野菜を食べよう

- ・小松菜・・・お浸し、ごま和え、卵とじ
- ・ほうれん草・・・お浸し、ごま和え、卵とじ
- ・白菜・・・鍋物、スープ
- ・かぶ・・・味噌汁
- ・ブロッコリー・・・お浸し、サラダ
- ・カリフラワー・・・サラダ

