

1月予定献立表

下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副食	<div> <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 : 495kcal 397kcal</p> <p>タンパク質 : 19.4g 18.3g</p> <p>脂 肪 : 17.1g 17.4g</p> </div>			1 元旦	2 年始休み	3 年始休み
おやつ				<div> </div>		
未満児主食						
副食	5 ・ 松風焼き ・ 青菜としめじのお浸し ・ 花麩の清汁 ・ みかん	6 ・ 赤魚の塩焼き ・ 切り干し大根の煮物 ・ いものこ汁 ・ りんご	7 ・ 厚焼き卵 煮豆 ・ 豚肉とピーマンの炒め物 ・ 五目味噌汁 ・ キウイフルーツ	8 ・ チャプチェ ・ もやしのナムル ・ 卵スープ ・ オレンジ	9 ・ 味噌おでん ・ ヤーコンサラダ ・ 吉野汁 ・ バナナ	10 手作り弁当の日 ・ 牛乳
おやつ	・ がんづき ・ 牛乳	・ プチパン ・ 牛乳	・ 恐竜の卵 ・ 牛乳	・ ジャムサンド ・ 牛乳	・ しょうゆ団子 ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	
副食	12 成人の日 	13 ・ ツナとチーズの卵焼き ・ 三色サラダ ・ すまし汁 ・ みかん	14 祖父母参観日 ・ 炒り鶏 ・ 大徳寺和え ・ もやしの味噌汁 ・ キウイフルーツ	15 ・ さばの味噌煮 ・ めかぶの和え物 ・ じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・ オレンジ	16 ・ 豆腐団子のケチャップ煮 ・ ひじきサラダ ・ 若布コーンスープ ・ みかん	17 ・ ハムピカタ ・ 青菜ソテー ・ キャベツの味噌汁 ・ バナナ
おやつ		・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ りんごケーキ ・ 牛乳	・ ハムサンド ・ 牛乳	・ バナナカスタード ・ せんべい	
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん
副食	19 ・ 肉豆腐 ・ さつま芋サラダ ・ 玉ねぎと若布の味噌汁 ・ りんご	20 ・ 魚の照り焼き ・ 若布の煮物 ・ 大根汁 ・ バナナ	21 ・ カレー ・ マカロニサラダ ・ ベーコンスープ ・ オレンジ	22 お誕生会 ・ 天丼 ・ ブロッコリーサラダ ・ 南瓜含め煮 ・ しめたま汁	23 すいとん汁クッキング ・ 親子煮 ・ 青菜の胡麻和え ・ すいとん汁 ・ キウイフルーツ	24 ・ 変わり納豆 ・ もやしの炒め物 ・ 豆麩の味噌汁 ・ ミニトマト
おやつ	・ 甘食 ・ 牛乳	・ ヤーコン焼き餅 ・ 牛乳	・ 大学芋 ・ 牛乳	・ ロールケーキ ・ 牛乳	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 天丼	・ ごはん	・ 納豆ごはん
副食	26 ・ 卵グラタン ・ スパゲッティソテー ・ ささみスープ ・ キウイフルーツ	27 ・ カジキの醤油マヨネーズ ・ 千草和え ・ つくね汁 ・ みかん	28 ・ 豚肉の柳川もどき ・ ごま酢キャベツ ・ なめこ汁 ・ りんご	29 ・ 麻婆豆腐 ・ 中華風サラダ ・ コンソメスープ ・ オレンジ	30 ・ チキンチキンごぼう ・ 小松菜と若布の和え物 ・ かぶの味噌汁 ・ ミニトマト	31 ・ はんぺんのチーズ焼き ・ 野菜炒め ・ 青菜の味噌汁 ・ バナナ
おやつ	・ フルーツサンド ・ 牛乳	・ 豆銀糖 ・ 牛乳	・ お好み焼き ・ 牛乳	・ ポテトたこ焼き風 ・ 牛乳	・ バナナケーキ ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん

食と健康

お正月は家族で食卓を囲みましょう

家族で一緒に過ごす時間が多くなり、食事と一緒に食べる機会も多くなるでしょう。みんなで食べることは、子どもの安心につながり、より食事がおいしく感じられます。行事食に親しむなど、家族で楽しい時間を過ごして下さい。

お雑煮を食べよう

お雑煮は、土地の産地ともちを一つの鍋で煮た料理のことで、地域によってお餅の形や汁の味、具材などが違います。新年を祝うお正月料理の一つとして食べましょう。

おせち料理の意味を知ろう

*数の子・・・子孫繁栄 *昆布巻き・・・「喜こぶ」の縁起物
*かまぼこ・・・日の出を表す *エビ・・・長生きするように
*黒豆・・・まめに暮らせまうように

食と健康

冬の野菜を食べましょう

冬においしい野菜は甘味が出て、柔らかくおいしくなってきます。寒い冬には体を温める野菜（根菜類）でポカポカ栄養たっぷりです

小松菜・・・おひたし、胡麻和え、卵とじ煮
れんこん・・・筑前煮、はさみ揚げ、刻み具材酢の物、カリフラワー・・・サラダ、シチュー
白菜・・・スープ、八宝菜、すき焼き
ブロッコリー・・・サラダ、お浸し、シチュー
大根・・・おでん、炒め物、味噌汁、酢の物
ほうれん草・・・お浸し、卵とじ、炒め物、すき焼き
ねぎ・・・味噌汁、すき焼き、刻み具材
ごぼう・・・炒め物、けんちん汁、豚汁、いものこ汁
人参・・・煮物、味噌汁、炒め物、酢の物