

[28年 1月]

給食献立表

<3号認定>

(3歳未満児)

貢川幼稚園

日付	曜	献立	立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
4	月	炒り鶏・キャベツサラダ・プチパン・みそ汁（高野豆腐・わかめ）（保育希望者のみ給食提供あり）	ヨーグルト	バナナのカップケーキ・麦茶	548	26.5	24.8	314	3.2
5	火	プチコロッセ・プチふんわりいちご・野菜ジュース（パン注文した方のみ）（保育希望者のみ給食提供あり）	ビスケット	手作りぶどうゼリー・麦茶	513	10.0	13.7	24	0.2
6	水	ドライカレー・ツナサラダ・牛乳（保育希望者のみ給食提供あり）	ピーチゼリー	ココアのスコーン・麦茶	523	20.0	16.8	215	2.1
7	木	味噌ラーメン・焼きギョーザ・きゅうりとわかめの酢の物・ヨーグルト	プチお菓子	七草がゆ・麦茶	496	19.5	11.3	171	3.2
8	金	白身魚のマヨネーズ焼き・トマトのサラダ・オニオンスープ・ロールパン	ビスケット	ふかし芋・牛乳	496	20.1	21.7	252	2.3
9	土	ツナコーントースト・オレンジジュース			238	6.6	10.1	22	0.8
12	火	プチフィッシュ・プチふんわりチョコ・野菜ジュース（パン注文した方のみ）	ぶどうゼリー	ミニアメリカンドック・麦茶	494	12.5	10.3	45	0.6
13	水	ハヤシライス・ヨーグルトサラダ・牛乳	プチお菓子	甘納豆のふんわり蒸しケーキ・麦茶	549	15.2	15.5	291	1.5
14	木	焼うどん・さつまいものサラダ・わかめスープ	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト	472	13.5	18.0	168	1.7
15	金	ささみフライ・グリーンサラダ・白菜スープ・コッペパン	プリン	スイートポテト・麦茶	535	24.5	17.2	145	2.4
16	土	野菜とウィンナーのパンケーキ・りんごジュース			212	5.4	3.3	40	0.6
18	月	栄養すいとん・ほうれん草のごま和え・食パン・牛乳	プチお菓子	りんご・カルピス	542	20.1	12.2	337	2.6
19	火	プチ焼きそば・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース（パン注文した方のみ）	ヨーグルト	ウィンナーのくるくるパン・麦茶	556	14.6	14.0	114	0.8
20	水	ポークカレー・ハムサラダ・牛乳・福神漬	ビスケット	ミニキャロットスコーン・麦茶	535	16.6	18.1	244	2.1
21	木	スパゲティーミートソース・キャベツのみそマヨ和え・粒コーンスープ	プチお菓子	手作りプリン・麦茶	497	18.8	15.4	120	2.3
22	金	手ごねハンバーグ・コーンスローサラダ・レタススープ・プレーンパン	ピーチゼリー	焼きおにぎり・麦茶	437	21.9	17.7	57	2.3
23	土	卵サンド・チョコクリームサンド・野菜ジュース			320	9.4	13.7	55	1.2
25	月	わかめうどん・ポテトサラダ・ヤクルト	ぶどうゼリー	黒ゴマケーキ・ミルクティー	551	15.5	21.1	212	2.2
26	火	プチフランク・プチふんわりミルク・野菜ジュース（パン注文した方のみ）	プチお菓子	キャロットゼリー・麦茶	478	13.2	13.7	55	2.1
27	水	肉井・春雨サラダ・牛乳	プチお菓子	きな粉のふんわり蒸しケーキ・麦茶	561	27.6	14.9	340	2.4
28	木	焼きそば・大根サラダ・中華スープ	ヨーグルト	こむすびちゃん・麦茶	469	15.3	13.5	132	1.1
29	金	鶏もも肉のみそ焼き・ひじきの煮物・すまし汁（小松菜・玉ねぎ）・プチふんわりメープル	ビスケット	フルーチェ・麦茶	479	20.7	21.6	197	2.1
30	土	ピザトースト・オレンジジュース			209	8.5	4.5	107	1.3



おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。また、1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた七草がゆは、お正月のごちそうで疲れた胃にぴったりです！



冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。また、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高め、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。元気な体で冬を乗り切りましょう！

