

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
4	水	ミンチカレー・ちくわのサラダ・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	501	14.8	13.2	237	2.2
5	木	スパゲティ・ナポリタン・シーザーサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット 蒸しパン・野菜ジュース	463	12.6	12.0	191	1.9
6	金	炒り鶏・キャベツサラダ・チーズパン・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 七草がゆ・麦茶	563	20.0	27.0	298	2.2
7	土	ビスケット・ゼリー		119	2.2	2.9	9	0.1
10	火	ハムサンド・メロンパン・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー じゃがまるコーン・麦茶	463	10.9	13.7	78	1.0
11	水	シーフードカレー・グリーンサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	500	19.7	14.0	256	2.3
12	木	焼きそば・バンバンジー・わかめスープ	ビスケット ポテトースト・野菜ジュース	514	17.7	15.3	63	1.2
13	金	松風焼き・コロコロサラダ・食パン(チョコクリーム)・ けんちん汁	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	540	20.5	20.4	107	2.8
14	土	おせんべい・ヨーグルト		125	4.8	0.4	93	0.6
16	月	醤油ラーメン・春巻き・きゅうりとカニカマの酢の物	プチお菓子 バナナのスコーン・麦茶	550	15.2	11.8	58	2.8
17	火	プチフランク・プチふんわりメープル・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ピーチゼリー おむすびくん・麦茶	513	14.2	13.8	44	1.8
18	水	味噌豚丼・ほうれん草のおかか和え・牛乳	プチお菓子 フルーツミルク寒・麦茶	492	23.5	11.9	287	2.9
19	木	納豆スパゲティ・ソーセージサラダ・ヨーグルト	ビスケット きな粉のふんわり蒸しケーキ ・野菜ジュース	509	19.9	15.0	291	2.1
20	金	クリームシチュー・トマトのサラダ・ロールパン・ヤクルト	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	511	15.6	15.4	225	1.2
21	土	プチお菓子		37	0.8	0.1	1	0.2
23	月	栄養すいとん・キャベツのごま和え・食パン(いちごジャム)・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	539	20.3	11.7	374	2.9
24	火	プチコロケ・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)	ぶどうゼリー りんごのマフィン・麦茶	521	13.0	12.0	24	0.3
25	水	チキンカレー・ヨーグルトサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	525	14.5	13.7	252	1.7
26	木	わかめうどん・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット ピザトースト・麦茶	529	20.8	17.7	266	3.4
27	金	白身魚のみそマヨネーズ焼き・刻み昆布の煮物・プチふんわりミルク・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 さつま芋のきな粉団子・麦茶	524	18.3	20.1	145	2.9
28	土	プチお菓子・プリン		132	4.9	3.9	62	0.4
30	月	鶏の唐あげ・マカロニサラダ・チョコチップパン・白菜スープ	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	556	19.9	24.4	48	2.6
31	火	プチスパゲティ・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	みかんゼリー 手作りプリン・麦茶	514	15.5	12.5	114	2.0

もち

鏡もちは年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材。とはいっても、丸もち1個は茶わん1杯分のごはんに相当します。食べ過ぎには注意しましょう。

緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。