

[31年 1月]

## 給食献立表

(3歳未満児)

&lt;3号認定&gt;

貢川幼稚園

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	金	鶏の照り焼き・スペティサラダ・飲むヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット	おむすびくん・麦茶	518	21.2	20.5	141	1.9
7	月	栄養すいとん・ソーセージサラダ・食パン(チョコクリー ム)・牛乳	プチお菓子	七草がゆ・麦茶	529	19.2	18.0	366	2.6
8	火	ブチ焼きそば・ブチふんわりオレンジ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト(1 00ml)	518	11.7	10.1	127	0.2
9	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	ビスケット	ぶどう蒸しパン・麦茶	513	14.9	15.2	284	1.4
10	木	醤油ラーメン・ポテトサラダ・ヨーグルト	プチお菓子	シュガーラスク・野菜ジュー ス	521	17.7	15.3	146	2.7
11	金	鮭のグリーンソース焼き・大根とさつまあげの煮物・プレ ーンパン・みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	ビスケット	こむすびちゃん・麦茶	500	26.2	24.6	142	3.4
12	土	ゼリー・ビスケット			119	2.2	2.9	9	0.1
15	火	ブチコロッケ・ブチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト(1 00ml)	499	12.7	11.4	130	0.3
16	水	ミンチカレー・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳・福 神漬け	プチお菓子	りんごゼリー・麦茶	476	15.7	13.0	251	2.1
17	木	スペティーナボリタン・グリーンサラダ・白菜スープ	ビスケット	バナナのスコーン・野菜ジュー ス	502	14.0	18.0	65	2.8
18	金	チキンカツ・まめまめ煮・くりまめパン・みそ汁(油揚げ ・わかめ)	プチお菓子	おむすびくん・麦茶	599	31.3	25.4	190	3.0
19	土	おせんべい・麦茶			76	1.6	0.2	5	0.4
21	月	おろしハンバーグ・さつま芋のコロコロサラダ・メープル パン・コンソメスープ	プチお菓子	手作りみかんゼリー・麦茶	472	22.8	18.3	135	2.5
22	火	メロンパン・ハムサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト(1 00ml)	443	11.8	8.7	138	0.8
23	水	チキンカレー・大根とじゃこのカリカリサラダ・牛乳・福 神漬け	ビスケット	カルピス蒸しパン・麦茶	527	17.4	16.1	255	1.9
24	木	五目あんかけ焼きそば・ささみとトマトのマリネ・わかめ スープ	プチお菓子	抹茶と小豆の蒸しケーキ・野 菜ジュース	503	16.2	10.7	127	2.2
25	金	肉じゃが・キャベツとチーズのおかかサラダ・食パン(い ちごジャム)・ヤクルト	ビスケット	こむすびちゃん・麦茶	547	17.2	14.9	139	2.6
26	土	ドーナツ・野菜ジュース			147	2.9	3.6	25	0.1
28	月	白身魚のフライ・白菜とツナの和え物・大根スープ・チョ コチップパン	プチお菓子	手作りぶどうゼリー・麦茶	390	17.7	8.9	77	2.7
29	火	ブチハンバーグ・ブチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト(1 00ml)	499	11.7	10.4	130	0.3
30	水	ドライカレー・きゅうりとわかめの酢の物・牛乳	プチお菓子	チーズ蒸しパン・麦茶	537	22.1	16.9	261	2.2
31	木	肉うどん・かぼちゃサラダ・ヨーグルト	ビスケット	ジャムサンド・野菜ジュース	567	17.9	16.1	187	2.4

食べ

## 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！

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。

