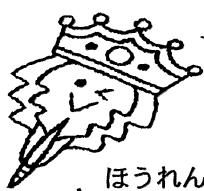


(3歳未満児)

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
4	月	焼きそば・かぼちゃサラダ・飲むヨーグルト(100ml) (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	478	15.3	10.0	160	1.0
5	火	プチフランク・プチふんわりチョコ・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり)(パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	550	15.8	17.0	158	2.1
6	水	ドライカレー・キャベツとカニカマの酢の物・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 いちごの蒸しパン・麦茶	544	22.4	15.9	252	2.2
7	木	納豆スパゲティ・チーズたっぷりさいの目サラダ・白菜スープ	ビスケット 七草がゆ・麦茶	456	17.4	19.9	176	2.3
8	金	松風焼き・ブロッコリーサラダ・たまごパン・すまし汁(大根・わかめ)	プチお菓子 ブルーベリーのスコーン・麦茶	481	19.9	16.6	70	2.2
12	火	プチコロケ・プチふんわりミルク・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	564	15.6	11.9	240	0.4
13	水	肉丼・もやしとほうれん草のナムル・牛乳	プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・麦茶	513	26.3	13.2	294	2.4
14	木	きつねうどん・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	464	15.0	11.9	187	2.2
15	金	白身魚のフライ・まめまめ煮・プレーンパン・かき玉汁	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	513	28.4	19.3	176	2.4
18	月	肉じゃが・かんきつサラダ・チョコチップパン・みそ汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 抹茶のケーキ・麦茶	468	19.4	12.1	129	2.6
19	火	クリームパン・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	482	16.6	11.6	274	1.4
20	水	チキンカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬	プチお菓子 ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・麦茶	533	15.7	14.7	319	1.9
21	木	ツナトマトスパゲティ・ささみとキャベツのみそマヨ和え・わかめスープ	ビスケット ミニキャロットスコーン・麦茶	497	15.6	19.8	54	2.4
22	金	栄養すいとん・ハムマリネ・食パン(いちごジャム)・牛乳	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	485	18.5	12.5	320	2.3
23	土	フルーツゼリー・おせんべい		111	2.4	0.2	7	0.4
25	月	醤油ラーメン・中華風ポテトサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・麦茶	511	18.4	11.7	196	2.5
26	火	プチハンバーグ・プチふんわりいちご・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	564	14.6	10.9	240	0.4
27	水	ポークカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	516	19.5	15.7	256	2.1
28	木	肉みそうどん・ソーセージサラダ・ヨーグルト	ビスケット きなこラスク・野菜ジュース	469	17.7	15.4	165	2.0
29	金	鶏のカレー唐あげ・春雨サラダ・くりまめパン・あさりのチャウダー	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	526	23.7	18.4	112	2.3



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。



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!

