

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
4	火	野菜サンド・ミックスサンド・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・牛乳	517	15.1	22.4	214	1.0
5	水	チキンカレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	498	17.4	14.1	239	2.0
6	木	肉みそうどん・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 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	511	16.4	13.6	207	1.9
7	金	イタリアンハンバーグ・スパゲティサラダ・さつま芋パン・きのこスープ	プチお菓子 七草がゆ・麦茶	480	23.4	21.4	98	2.2
11	火	プチ照り焼き・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	538	13.4	10.7	196	0.4
12	水	ドライカレー・かんきつサラダ・牛乳	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	516	20.7	17.6	216	1.7
13	木	五目あんかけ焼きそば・キャベツのみそマヨ和え・えのきとわかめの中華スープ	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	487	12.7	16.0	56	2.0
14	金	ホキのフライ・切干大根煮物・チョコチップパン・みそ汁 (ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 バナナのスコーン・麦茶	482	21.9	16.0	200	2.7
17	月	鶏肉のチーズパン粉焼き・ソーセージサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・あさりのチャウダー	ビスケット りんごゼリー・麦茶	507	22.2	22.9	156	1.8
18	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	プチお菓子 バナナ・牛乳	518	13.6	12.5	192	0.4
19	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 きなこラスク・麦茶	515	16.5	16.6	256	1.5
20	木	納豆スパゲティ・カニカマのマヨネーズサラダ・白菜スープ	プチお菓子 キャロットスコーン・野菜ジュース	458	15.4	13.9	146	2.6
21	金	栄養すいとん・ハムのマリネ・たまごパン・牛乳	ビスケット おむすびくん・麦茶	508	17.4	15.8	318	2.1
24	月	鶏のカレー唐あげ・グリーンサラダ・米粉パン・すまし汁 (わかめ・豆腐)	プチお菓子 いちごの蒸しケーキ・麦茶	485	19.6	17.8	56	2.0
25	火	プチ焼きそば・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	538	11.4	8.7	196	0.4
26	水	肉丼・ほうれん草ののり酢和え・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	520	24.4	14.1	252	2.0
27	木	味噌ラーメン・バンバンジー・ヨーグルト	ビスケット 抹茶のスコーン・野菜ジュース	520	21.5	12.7	166	2.0
28	金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・鶏肉と里芋の煮物・プレーンパン・春雨スープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	467	21.6	21.0	83	2.1
31	月	わかめうどん・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト	プチお菓子 ジャムサンド・野菜ジュース	492	18.9	13.4	254	2.5

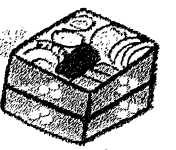


乾物は栄養が凝縮! 切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですがサラダ風にすると子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズすりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。またハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。



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!