

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	木	肉うどん・ポテトサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット オレンジの蒸しケーキ・野菜ジュース	466	16.0	11.8	217	2.2
5	金	鶏の照り焼き・スパゲティサラダ・チーズパン・おまめスープ (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 七草がゆ・麦茶	487	18.0	20.8	72	2.2
9	火	クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	467	15.7	11.5	234	1.4
10	水	ポークカレー・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳・福神漬	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	464	16.6	11.7	258	2.1
11	木	スパゲティミートソース・グリーンサラダ・具たくさんスープ	ビスケット クランベリースコーン・麦茶	554	17.0	17.1	58	2.5
12	金	白身魚の青のりパン粉焼き・まめまめ煮・さつま芋パン・豚汁	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	456	27.5	14.5	180	2.3
15	月	松風焼き・納豆サラダ・食パン(いちごジャム)・マカロニスープ	プチお菓子 りんごのケーキ・麦茶	506	21.1	18.1	113	2.3
16	火	プチ焼きそば・プチふんわりミルク・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	499	9.7	8.4	130	0.3
17	水	ミンチカレー・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	535	15.6	14.1	320	1.6
18	木	醤油ラーメン・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・麦茶	509	19.4	16.5	203	2.3
19	金	鶏のカレー唐あげ・春雨サラダ・プチパン・いわしのつみれ汁	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	479	21.8	18.4	64	2.3
22	月	肉じゃが・ちくわのサラダ・プレーンパン・すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	プチお菓子 キャロットスコーン・野菜ジュース	527	19.1	18.7	96	2.3
23	火	プチコロッケ・プチふんわりいちご・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	499	12.7	11.4	130	0.3
24	水	ドライカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳	プチお菓子 手作りパインゼリー・麦茶	519	21.1	17.0	221	2.2
25	木	五目あんかけ焼きそば・かんきつサラダ・わかめスープ	ビスケット きなこラスク・野菜ジュース	493	17.8	15.1	72	1.9
26	金	ホキのフライ・鶏肉と里芋の煮物・チョコチップパン・みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	プチお菓子 バナナのケーキ・牛乳	547	24.2	19.2	253	2.4
29	月	栄養すいとん・ソーセージサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・牛乳	プチお菓子 メープルスコーン・麦茶	509	18.5	17.5	342	2.5
30	火	プチハンバーグ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	557	15.4	12.4	193	0.3
31	水	チキンカレー・キャベツとチーズのおかか和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	521	17.0	17.7	292	2.2

たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかりと取り入れること。野菜では、生姜、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、人参、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューに生姜を加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。

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!