

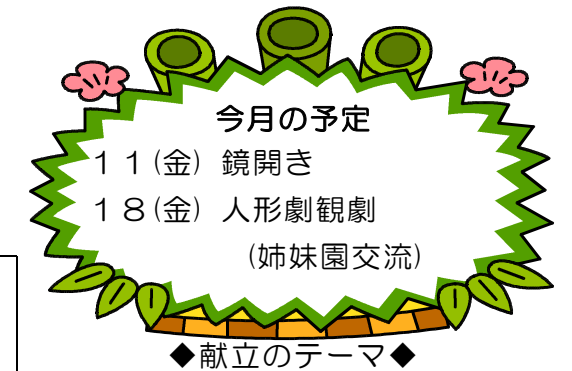


こんだてひょう

献立ついている番号は連絡ノートに記載された食事量を確認する際にご利用下さい

*このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります

*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります



今月の予定

11(金) 鏡開き

18(金) 人形劇観劇

(姉妹園交流)

◆献立のテーマ◆

年末から急に寒さが厳しくなりました。この寒さに負けないよう、1月は身体を温める働きのある生姜や根菜類を多く使用します。そして温かい物は適温で食べられるように配慮したいと思います。にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などは免疫力を高めるビタミンAを多く含みます。そしてのどや鼻の粘膜を保護する働きにつながるのでウイルスの侵入を防ぐので、風邪やインフルエンザの予防に良いと思います。またブロッコリーやじゃが芋、キャベツ、大根などはビタミンCを含みます。ビタミンCはウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけるのでビタミンCもしっかりと摂りたいと思います。これら以外も冬が旬な野菜を中心にしっかりと栄養を摂り、身体を温めて免疫力や抵抗力を高め、元気に冬を過ごせるようにしたいと思います。

また11日には鏡開きをします。開いたお餅はおしるこにしておやつに食べてもらう予定ですが、あまりに堅ければ揚げもちにしたいと思います。歳神様のお餅を食べてみんなが健康に過ごせるようお願いいたします。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- = 「飲用牛乳」
- = 混ぜりの牛乳・乳製品
- ◆ = 「卵そのもの」
- ◇ = 混ぜりの卵/パンの上塗り等
- ▲ = 「マヨネーズ」
- = 「肉類」 魚食汁物、おやつ
- ◎ = 「魚卵」

※アレルギー対応が必要な場合は、クラス担当へご相談下さい

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料		
			おかず	汁物				
4	--	金	①◆ 三色ごはん	② 紅白なます ③ 栗きんとん	④■ すまし汁	①○ フルーツヨーグルト	七分米・豚肉・人参・いんげん・卵・きび糖・大根・金時人参・柿 昆布・さつまいも・栗甘露煮・はちみつ・かつ・小松菜・鶏肉・なると 干し椎茸・糸三つ葉・ヨーグルト・オレンジ・りんご・バナナ・苺	
5	19	--	土	① ごはん	② 鶏肉と蓮根のさっぱり照り焼き ③ もやしと油揚げの和え物	④ 白菜と人参の味噌汁	①○ さつまいものガレット ② ●牛乳	七分米・鶏肉・レンコン・万能ねぎ・米酢・レモン・もやし・油揚げ 貝割れ菜・人参・きゅうり・ごま・きび糖・コンク・ごま油・長ねぎ 白菜・えのき茸・煮干し・花鰹・昆布・さつまいも・バター・グラニュー糖
--	7	21	月	①■ きのこわかめうどん	②◇ 長芋と人参のかき揚げ ③ キャベツと胡瓜の塩麹漬	④	6 ①■ 七草粥 20 ① シーフードリゾット	乾うどん・わかめ・金時人参・大根・なめこ・えのき茸・干し椎茸 しめじ・豚肉・貝割れ菜・生姜・卵・片栗粉・米粉・長芋・人参・長葱 春菊・海老・キャベツ・セリ・塩麹・七分米・鶏肉・七草・昆布/トマト・ゆ
--	8	22	火	① ごはん	② 白菜と豚肉の蒸し煮 ③ たたききゅうりの梅肉和え	④ 三平汁 (北海道郷土料理)	①○◇ ホットケーキ ② ●牛乳	七分米・白菜・人参・万能ねぎ・豚肉・舞茸・春雨・干し椎茸・コンク ごま油・生姜・きゅうり・大葉・梅干し・かつお節・鮭・大根・昆布 玉ねぎ・コンク・小松菜・小麦粉・バター・牛乳・はちみつ・卵・きび糖
--	9	23	水	① カレーピラフ	② かぶのマリネ風サラダ	③○■ 蓮根とミートボールのシチュー	①■ じゃが芋入り焼きそば ② ほうじ茶	七分米・玉ねぎ・ピーマン・じゃが芋・パプリカ・人参・コンク・カレー粉・かぶ セリ・トマト・パセリ・米酢・オリーブ油・レモン・ブロッコリー・鶏肉・パン粉 マッシュルーム・小麦粉・バター・生クリーム・牛乳・焼きそば麺・豚肉・もやし・キャベツ
--	10	24	木	① ごはん	② 回鍋肉 ③ 白菜の甘酢漬	④■ わかめと玉ねぎのスープ	①○ ココアプリン ② 麦茶	七分米・キャベツ・豚肉・ピーマン・赤ピーマン・長ねぎ・いんげん・コンク 赤味噌・白菜・人参・胡瓜・貝割れ菜・ごま油・昆布・鶏肉・玉ねぎ 米酢・春雨・わかめ・牛乳・生クリーム・きび糖・ゼラチン・ココア
--	11	25	金	① ふりかけごはん	②◇○ のし鶏 ③ 和風ポテトサラダ	③ かぶときのこの味噌汁	①11 おしるこ(揚げ餅) ①25 かぼちゃ白玉 ② 緑茶	七分米・かつお節・青海苔・ごま・鶏肉・長ねぎ・生姜・卵・パン粉 人参・炒り草・牛乳・片栗粉・味噌・鱈・じゃが芋・シヨカ・万能ねぎ コンク・セリ・長ねぎ・大根・えのき茸・舞茸・かぶ・小豆・餅/白玉粉
--	12	26	土	①◆○▲ サンドイッチ	② じゃが芋とスナップエンドウのサラダ	③ キャベツと大根のスープ	① お菓子 ② 果物 ③ ●牛乳	食パン・卵・チーズ・ハム・セリ・パセリ・玉ねぎ・マヨネーズ・マヨネーズ じゃが芋・鶏肉・塩麹・コンク・人参・スナップエンドウ・ミニトマト・オリーブ油 レモン・キャベツ・しめじ・生姜・大根・マッシュルーム・昆布・牛肉・りんご
15	29	--	火	① ガーリックライス	②○ 鶏肉のイエガーソース添え ③ グリーンサラダ	④■ ミネストローネ	①◆■ うんめん (宮城県郷土料理) ② 麦茶	七分米・コンク・パセリ・鶏肉・塩麹・イリゴ・マッシュルーム・花びら茸・玉葱 バター・生クリーム・牛乳・生姜・ほうれん草・レタス・ブロッコリー・人参・セリ リゾット・レモン・じゃが芋・イグツ・マカヒ・白石温麺・干椎茸・卵・小松菜
16	30	--	水	① 海苔ごはん	②▲◆ 鮭のタルタル焼き ③ 小松菜ともやしのお浸し	④ 茄子と舞茸の味噌汁	①○ アップルパイ ② ●牛乳	七分米・海苔・鮭・卵・玉ねぎ・キャベツ・レモン・パセリ・マヨネーズ・ラッキョウ 小松菜・もやし・人参・かつお節・茄子・舞茸・白舞茸・万能ねぎ 油揚げ・煮干し・小麦粉・りんご・バター・ハチミツ・グラニュー糖・牛乳
17	31	--	木	① ごはん	② 豚肉と大豆のきんぴら ③ キャベツときゅうりの浅漬	④◆ ほうれん草のかき玉汁	① 大根もち ② ●牛乳	七分米・大豆・豚肉・人参・ごぼう・白滝・レモン・白ごま・きび糖 ごま油・キャベツ・きゅうり・昆布・りんご酢・ほうれん草・卵 花かつお・玉ねぎ・しめじ・片栗粉・大根・干し海老・万能ねぎ
18	28	--	金 月	①○ スパゲティ ミートソース	②◆ ブロッコリーと卵のサラダ	③■ 根菜とキャベツのスープ	① 鬼まんじゅう ② ●牛乳	スパゲティ・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・なす・コンク・セリ・粉チーズ しめじ・トマト・トマトケチャップ・パセリ・ブロッコリー・じゃが芋・きゅうり 卵・レモン・キャベツ・マッシュルーム・鶏肉・ごぼう・小麦粉・さつまいも・砂糖

