



日付	午前 おやつ (乳児)	昼食			午後 おやつ	材料と体内での働き		
		主食 (乳児)	汁もの デザート	副食		黄 熱や力のもとになる	赤 血や肉や骨になる	緑 体の調子を整える
4 18	牛乳 ソフト せんべい	ごはん	南瓜の 味噌汁	すき焼き風煮 ビーフンのサラダ	乳:麦茶 幼:牛乳 ▼ 芋もち	(米)しらたき、ビーフン 砂糖、ごま油、油、片栗粉 じゃが芋、マーガリン	豚肉、豆腐、牛乳、④ツナ ⑩鶏ささ身	白菜、チンゲン菜、ねぎ 胡瓜、木耳、南瓜、しめじ
5 19	牛乳 マリー ビスケット	ごはん	バナナ	焼き じゃが芋の甘露煮 けんちん汁	乳:麦茶 幼:牛乳 ガトーショコラ 味付き小魚	米、油、砂糖、じゃが芋 ガトーショコラ	鮭、豆腐、鶏肉、牛乳 小魚	いんげん、人参、椎茸 ごぼう、大根、ねぎ バナナ
7 21	牛乳 ミニハート	ごはん	りんご	ドライカレー ひじきのサラダ	乳:麦茶 幼:牛乳 ▼ ⑦七草粥 ⑧セサミトースト	(米)油、砂糖、ごま油 ごま、⑩食パン、マーガリン	豚肉、ハム、牛乳	トマト缶、玉ねぎ、人参、レーズン にんにく、生姜、ひじき、もやし 胡瓜、コーン、りんご、⑦春の七草
8	牛乳 小魚せん	☆☆☆お誕生日会☆お楽しみメニュー☆☆☆						
9 23	牛乳 ウエハース	ごはん	もやしとチンゲ ン菜のスープ	たらの甘酢がらめ 小松菜と人参の胡麻和え	乳:麦茶 幼:牛乳 ▼ チーズトースト	(米)片栗粉、油、砂糖 ごま、フランスパン	タラ、豚肉、牛乳、チーズ	生姜、人参、玉ねぎ、筍 ピーマン、椎茸、小松菜 胡瓜、もやし、チンゲン菜
10 24	牛乳 どうぶつ ビスケット	ごはん	青菜とえのき のすまし汁	親子煮 れんこんのサラダ	乳:麦茶 幼:牛乳 ▼ あずき蒸しパン	(米)油、砂糖、小麦粉 ごま、マヨネーズ	鶏肉、卵、かまぼこ、ツナ 牛乳、スキムミルク、小豆	玉ねぎ、人参、椎茸、えのき れんこん、グリーンピース、胡瓜 ブロッコリー、ほうれん草
11 25	牛乳 ポーロ	ごはん	大根の 味噌汁	揚げ出し豆腐 ブロッコリーのソテー	乳:麦茶 幼:牛乳 ▼ プチダン おせんべい	(米)小麦粉、油、砂糖 片栗粉、おせんべい	豆腐、鶏肉、ベーコン 油揚げ、牛乳、プチダン	あさつき、ブロッコリー カリフラワー、大根、わかめ 人参
12 26	牛乳 ばかうけ	パッタイ	オレンジ ジュース	温野菜サラダ チンゲン菜とえのきの すまし汁	乳:麦茶 幼:牛乳 スティックケーキ とろろ焼き昆布	フォー、油、マヨネーズ スティックケーキ、さつま芋	豚肉、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参 もやし、ブロッコリー、南瓜 えのき、チンゲン菜、昆布
15 29	牛乳 いわし おかき	ごはん	白菜とわか めのスープ	家常豆腐 春雨のサラダ	乳:麦茶 幼:牛乳 ▼ マカロニ ミートソース	(米)ごま油、油、片栗粉 砂糖、春雨、マカロニ	豚肉、厚揚げ、ハム、牛乳 豚肉	玉ねぎ、人参、椎茸、生姜 にんにく、筍、ピーマン、胡瓜 白菜、わかめ、グリーンピース
16 30	牛乳 動物園 クッキー	ごはん	ミネスト ローネ	エビマヨオムレツ ほうれん草とささ身和え	乳:麦茶 幼:牛乳 みかん きなこせんべい	(米)油、マヨネーズ、ごま油 ごま、砂糖、じゃが芋 おせんべい	卵、エビ、スキムミルク 鶏ささ身、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、いんげん、トマト ほうれん草、人参、ピーマン みかん
17 31	牛乳 きかん棒	ごはん	豆腐と小松菜 のすまし汁	ぶりの味噌照り焼き 切干大根の煮物	乳:麦茶 幼:牛乳 ▼ いちごマフィン	(米)砂糖、小麦粉、バター	ぶり、さつま揚げ、豆腐 スキムミルク、ヨーグルト 卵	人参、切干大根、いんげん 小松菜、いちご
22	牛乳 ミレー ビスケット	ごはん	キャベツの 味噌汁	鶏肉の治部煮 青菜の納豆和え	乳:麦茶 幼:牛乳 ▼ すいとん	(米)砂糖、片栗粉、油 小麦粉、ごま	鶏肉、納豆、かつお節 牛乳	ほうれん草、人参、大根 キャベツ、三つ葉
28	牛乳 ビスコ	ロールパン	フルーツミッ クスゼリー	クラムチャウダー 大根とツナの和風サラダ	乳:麦茶 幼:牛乳 ▼ 菜の花ごはん	(ロールパン)じゃが芋、油 バター、小麦粉、砂糖、米 ごま	鶏肉、あさり、牛乳、ツナ 鮭フレーク	玉ねぎ、人参、コーン 大根、マッシュルーム 胡瓜、菜の花

今月の平均給与栄養量

	3才未満児 (完全給食)	3才以上児 (主食持参)
エネルギー	511kcal	476kcal
タンパク質	18.9g	21.6g
脂質	14.5g	17.8g
塩分	1.5g	1.7g

～旬の食材～

れんこん・キャベツ・白菜・ごぼう・大根・小松菜・ほうれん
草・ブロッコリー・カリフラワー・菜の花・あさり・ぶり・たら
みかん・いちご…など。

8日のお誕生日会にはお餅つきをします！日本ならではの
行事を体験し、心に残る思い出の一つになってくれたら
と思います☆



～お知らせ～

- ・8日(火)のお誕生日会と各土曜日には幼
児さんも主食を用意しています。
- ・各お昼には麦茶を用意しています。また、
随時水分補給を行います。
- ・延長保育のお子様には、ご家庭での夕飯
を考慮した軽めのおやつを提供させて頂
きます。
- ・食材の入荷状況により変更する場合もご
ざいますのでご了承ください。



1月7日の朝、お正月のご馳走で疲れた胃を休め、今年一年の
無病息災を願って食べられる七草粥。春の七草はゴギョウ・ハ
コペラ・スズナ・スズシロ・ホトケノザ・セリ・ナズナです。園では
1日の午後おやつに七草粥を入れてあります。今年も一年ひかり
保育園のみんなが元気に暮らせますように…

