

平成29年1月献立表

二川保育園

南 作成

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
16	月	かぼちゃの ほうとう 422/512kcal	根菜のつくね焼き チーズのサラダ ★かぼちゃのみそ汁	♪シュガートースト 牛乳 いちご ☆ヨーグルト	豚肉 鶏肉 チーズ	ほうとう 食パン	かぼちゃ 白菜 ねぎ 人参 大根 れんこん ごぼう キャベツ 胡瓜 いちご	
17	火	ごはん (31日もも:パン) 361/472kcal	ひらめのオーロラ焼き コーンサラダ 白菜のミルクスープ	♪フライドごぼう 牛乳 バナナ ☆おせんべい (17日きく:クレープ)	ひらめ	ごはん	コーン キャベツ もやし 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ バナナ ごぼう	
4	水	ごはん 388/458kcal	ツナシチュー わかめのサラダ チーズ みかん	♪紅白プリン 麦茶 ほしいも ☆おせんべい	ツナ わかめ チーズ	ごはん じゃがいも さつまいも	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 胡瓜 みかん	
18	水	おかかごはん 348/461kcal	おでん もやしの磯和え 豆腐のみそ汁 ★おかか	♪ヨーグルトムース 麦茶 ほしいも ☆りんご	ちくわ さつま揚げ うずらの卵 のり 豆腐 かつお節	ごはん さつまいも こんにゃく	大根 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ ねぎ 椎茸 みかん缶 パイン缶	
5	木	ごはん 411/498kcal	わかさぎの唐揚げ 和風バンバンジー かき玉汁 プルーン	♪おからケーキ ミルクココア パイナップル ☆ヨーグルト	わかさぎ 鶏肉 おから 鶏卵	ごはん	もやし 胡瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 プルーン パイナップル	
6	金	ごはん 418/503kcal	筑前煮 ほうれん草のしらす和え 油揚げのみそ汁	♪七草おにぎり 麦茶 りんご ☆ヨーグルト	鶏肉 しらす 油揚げ	ごはん さといも こんにゃく	椎茸 人参 ごぼう れんこん いんげん ほうれん草 大根 もやし ねぎ 七草 りんご	
7	土	たまごチャーハン みかん ナムル ねぎスープ		おかし 麦茶	鶏卵	ごはん	玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 ねぎ みかん	
23	月	やさい ビーフン 406/479kcal	大根と水菜の中華和え わかめスープ ★やさい炒め	♪鶏そぼろおにぎり 麦茶 いちご ☆ヨーグルト	豚肉 わかめ 鶏肉	ビーフン ごはん	空芯菜 玉ねぎ 人参 もやし エリンギ キャベツ 大根 水菜 ねぎ いちご	
10	火	ごはん 431/511kcal	たらグラタン ブロッコリーのサラダ キャベツのポトフ (10日さくら:グラタン)	♪甘納豆蒸しパン 牛乳 みかん ☆りんご	たら チーズ	ごはん マカロニ じゃがいも 甘納豆	玉ねぎ しめじ 人参 ブロッコリー コーン もやし キャベツ エリンギ みかん	
11	水	ごはん 368/488kcal	納豆オムレツ 白菜の塩昆布和え 麩のすまし汁	♪カルシウム焼き 麦茶 キウイフルーツ ☆ヨーグルト	納豆 チーズ 鶏卵 桜えび 昆布	ごはん 麩 ごま	ねぎ 人参 白菜 もやし 胡瓜 玉ねぎ 小松菜 キウイフルーツ	
12	木	ごはん 384/453kcal	ぶり大根 茶わん蒸し 豚汁 プルーン (12日ふじ:お好み焼き)	♪豆腐かりんとう 牛乳 りんご ☆ビスケット (26日すみれ:カップケーキ)	ぶり 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	ごはん	大根 椎茸 人参 ごぼう 白菜 玉ねぎ ねぎ りんご	
13	金	ごはん 398/472kcal	チキンカレー 大根とかにかまのサラダ チーズ パイナップル	♪いちごゼリー 牛乳 おせんべい ☆ヨーグルト	鶏肉 かにかま チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ コーン パイナップル いちご	
14	土	ツナサンドパン コーンスープ チーズ 魚肉ソーセージ バナナ		おかし 野菜ジュース	ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ	
20	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「お正月 筑前煮」と「七草 七草おにぎり」です。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※12・26日の茶碗蒸しはすみれ組の保護者からの紹介メニューです。 ※20日は以上児の白飯はいりません。

※10日はさくら組がグラタン、12日はふじ組がお好み焼き、31日にもも組がパンを作り昼食に食べます。

17日にきく組がクレープ、26日にすみれ組がカップケーキを作り午後のおやつに食べます。12日はふじ組のみ白飯はいりません。

♪『お正月 筑前煮』♪

お正月の代表的な料理といえばおせちですね。筑前煮もそのひとつです。おせちには新年を祝い、健康、金運、子孫繁栄を願う意味が込められた料理です。筑前煮は土の中でたくさんの実をつける里芋に子孫繁栄、れんこんの空いた穴に未来が見通せるようにという願いが込められています。また根菜類は体を温める作用があるので、寒いお正月にぴったりの料理ですね。おうちでもぜひ、おせちに込められた願いを話しながら家族みんなで食べて下さいね。

♪『七草 七草おにぎり』♪

1月7日は七草の日です。の七草をおかゆに入れて、お正月に美味しいものをたくさん食べて疲れた胃を休ませる効果と、今年一年の無病息災を願う思いが込められています。園のおやつではおかゆでなく、七草をおにぎりに混ぜます。七草おにぎりを食べながら春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)の名前も覚えていこうと思います。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。