

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 赤色 | 黄色 | 緑色 |
|----------|---|--------------|---|----------------------------|-------------------|-----------------------|---|
| | | 午前のおやつ | 昼食 | 午後のおやつ | 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 |
| 28 | 月 | ふかし芋 麦茶 | にゅうめん 鶏肉と大根の煮物 かぶの浅漬け | ♪おやつパン 麦茶 りんご | 鶏肉 油揚げ | そうめん さつまいも | 玉ねぎ・人参・きゃべつ かぶ・大根・長ねぎ・水菜 しめじ・りんご |
| 15 | 火 | おせんべい 麦茶 | ごはん さけマカロニグラタン 大根のサラダ ごぼうのスープ | ♪おさつスティック 麦茶 みかん | さけ 豆乳 ちくわ | ごはん さつまいも マカロニ | 玉ねぎ・人参・かぼちゃ 大根・きゃべつ・ごぼう・舞茸 もやし・ほうれん草・みかん |
| 16 30 | 水 | みかん 麦茶 | ごはん 納豆オムレツ風 ブロッコリーのサラダ きのこの豆乳スープ | ♪お好み焼き風キャベツ焼き 麦茶 いちご | 納豆 豚肉 豆乳 | ごはん | 玉ねぎ・人参・ブロッコリー もやし・コーン・しめじ・えのき しいたけ・きゃべつ・いちご |
| 17 | 木 | バナナ 麦茶 | ごはん ぶりのゆず風味焼き 高野豆腐の含め煮 白菜のみそ汁 | ♪米粉の蒸しパン 麦茶 オレンジ | ぶり 高野豆腐 | ごはん 米粉 じゃがいも | 玉ねぎ・人参・しいたけ 白菜・ゆず・えりんぎ オレンジ・バナナ |
| 4 | 金 | おせんべい 麦茶 | ごはん さつまいものシチュー きゃべつのサラダ バナナ | ♪紅白プリン 麦茶 みかん | ツナ 豆乳 | ごはん さつまいも | 玉ねぎ・人参・きゃべつ コーン・ほうれん草 バナナ・みかん |
| 5 | 土 | おかし 麦茶 | ごはん 煮物 スープ みかん | おかし 麦茶 | 鶏肉 | ごはん じゃがいも | 玉ねぎ 人参 みかん |
| 7 | 月 | おせんべい 麦茶 | かぼちゃのほうとう ひじき入りつくね ほうれん草のおかか和え | ♪七草おにぎり 麦茶 りんご | 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 | ほうとう ごはん | 玉ねぎ・人参・ほうれん草 かぼちゃ・白菜・大根 もやし・七草・りんご |
| 8 | 火 | バナナ 麦茶 | ごはん たらのムニエル ポテトと野菜のサラダ 水菜のスープ | ♪麩のラスク 麦茶 みかん | たら きなこ | ごはん じゃがいも 麩 | 玉ねぎ・人参・ブロッコリー 水菜・きゃべつ・しめじ みかん・バナナ・コーン |
| 9 | 水 | みかん 麦茶 | ごはん 豚肉と厚揚げのごま味噌煮 ブロッコリーのおひたし 玉ねぎのすまし汁 | ♪キャロットパンケーキ 麦茶 いちご | 豚肉 厚揚げ ごま | ごはん | 玉ねぎ・人参・きゃべつ ブロッコリー・白菜・しいたけ レンコン・大根・いちご・みかん |
| 10 | 木 | おせんべい 麦茶 | ごはん さわらの甘酢あんかけ ほうれん草のナムル きゃべつのスープ | ♪いちご饅頭風 麦茶 バナナ | さわら 豆腐 | ごはん さつまいも | 玉ねぎ・人参・ほうれん草 もやし・えのき・しめじ きゃべつ・いちご・バナナ |
| 11 | 金 | さつま芋煮 麦茶 | ごはん 肉じゃが風 白菜とじゃこのサラダ バナナ | ♪豆乳プリン 麦茶 おせんべい | 豚肉 しらす 豆乳 | ごはん じゃがいも さつまいも | 玉ねぎ・人参・白菜・大根 きゅうり・もやし・しめじ バナナ |
| 19 | 土 | おかし 麦茶 | チキンライス フレンチサラダ ポトフ | ♪かぼちゃしるこ 麦茶 みかん | 鶏肉 | ごはん じゃがいも | 玉ねぎ・人参・きゃべつ コーン・もやし・トマト・白菜 かぼちゃ・しめじ・みかん |
| 18 | 金 | ★誕生会 お楽しみ給食★ | | | | | |

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。
 ※献立内の青色は絵本「よるのわがしやさん」にてくる「いちごだいふく」を「いちご饅頭風」にして、おやつに提供します。
 ※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くださいね。
 ※16・30日の「お好み焼き風キャベツ焼き」はふじ組の保護者の紹介メニューです。

♪『よるのわがしやさん』♪

老舗の落ち着いた和菓子屋さん。最近出来た「ようがしやさん」なるものを和菓子5人組が偵察に行きます。無事にお店についた5人は洋菓子屋さんを満喫?!そこでは、とっても素敵な出会いが待っていました。さて、続きは読んでのお楽しみ!



♪『春の七草』♪

春の七草は、「せり・なずな(ペンペン草)・ごぎょう(ハハコ草)・はこべら・ほとけのざ・すずな(カブ)・すずしろ(ダイコン)」になります。年が明けて少し一段落した1月7日の朝に、邪気を払い万病を防ぐことを願い七草粥として食べる日本の伝統食です。また、祝膳や祝酒で弱った胃を休めるのに効果があります。園では1月7日のおやつに「七草おにぎり」にして提供し、無病息災を祈って食べたいと思います。

♪『米粉の蒸しパン』♪(離乳食後期10か月頃～)

材料(子ども1人分): 米粉 20g、ベーキングパウダー 0.8g、砂糖 3g、バター(サラダ油) 2g、牛乳(水または豆乳) 20cc
 作り方: 1. 米粉とベーキングパウダー、砂糖をよく混ぜ合わせます。 2. バターはレンジで溶かします。
 3. 1に、2と牛乳等を加えて捏ねないように混ぜ合わせ、蒸し器で15~20分蒸して中まで火が通ったら出来上がりです。
 ※月齢に合わせて自分で食べられる大きさに切り分けてあげると良いでしょう。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。