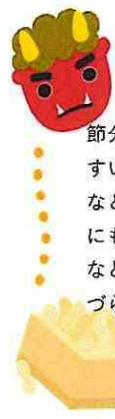




行事	日付	献立	材 料 名 (◎午前おやつ・○午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂 質 塩:塩 分
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
	1 土	プルコギ丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、春雨、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉	玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、にんにく、バナナ		麦茶 菓子	E:304 P:14.0 F:11.8塩:1.2
お楽しみ献立 (杏奈先生)	3 月	鬼カレー・ゼリー 牛乳・かきたまスープ	胚芽米(未)、油、とんがりコーン	牛乳、豚肉、豆腐、卵、ウインナー、わかめ	◎バナナ、玉ねぎ、人参、トマト缶、ピーマン、赤パプリカ、にんにく、しょうが	バナナ	麦茶 菓子	E:657 P:20.7 F:30.6塩:1.7
	4 火	焼麩の卵とじ・ヨーグルト 小松菜のごま和え・根菜汁	◎砂糖、胚芽米(未)、じゃが芋、焼麩、ごま、砂糖、砂糖、○米粉パン	ヨーグルト、卵、鶏、みそ、薄揚げ、○チーズ、○刻みのみり	◎かぼちゃ、もやし、玉ねぎ、人参、大根、小松菜、ねぎ	麦茶 かぼちゃの甘煮	※ 麦茶 チーズ トースト	E:347 P:19.1 F:10.7塩:2.6
	5 水	鶏肉のマーマレード焼き・りんご パスタソテー・コンソメスープ	胚芽米(未)、スパゲッティ、マーマレードジャム、油	鶏肉、ベーコン、○牛乳	りんご、白菜、玉ねぎ、小松菜、しめじ、コーン、人参、にんにく、しょうが	麦茶 菓子	牛乳 菓子	E:225 P:14.5 F:8.9 塩:1.7
カミカミデー	6 木 ◎	鮭の生姜焼き・バナナ 洋風きんぴら・みそ汁	胚芽米(未)、片栗粉、焼麩、油、砂糖	鮭、みそ、ベーコン	バナナ、ごぼう、もやし、人参、小松菜、しらたき、ピーマン、しょうが	ゼリー	カップde ヤクルト	E:224 P:17.1 F:4.4 塩:1.6
	7 金	おでん・バナナ おかか和え・ふりかけ	胚芽米(未)	厚揚げ、さつま揚げ、鶏肉、ちくわ、ふりかけ、かつお節、昆布、○牛乳	バナナ、大根、もやし、人参、キャベツ	麦茶 菓子	牛乳 菓子	E:301 P:15.0 F:11.8塩:2.0
	8 土	五目あんかけ丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、片栗粉	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、しいたけ		麦茶 菓子	E:289 P:12.5 F:11.6塩:1.2
	10 月	ポークシュウマイ・バナナ 野菜ソテー・わかめスープ	胚芽米(未)、油、○ジュース	しゅうまい、ベーコン、わかめ	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、ピーマン	麦茶 菓子	ジュース 菓子	E:187 P:6.4 F:8.8塩:1.4
	12 水	鮭のムニエル・ヨーグルト コーンサラダ・すまし汁	胚芽米(未)、油、薄力粉、バター、砂糖	ヨーグルト、鮭、豆腐、かつお節、○牛乳	◎りんご、キャベツ、コーン、ほうれん草、えのき、きゅうり、人参、パセリ	りんご	牛乳 菓子	E:368 P:20.9 F:17.1塩:1.5
	13 木	肉じゃが・いよかん ゆかり和え・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖	豚肉、厚揚げ、みそ、わかめ	◎バナナ、いよかん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、しらたき、きゅうり、人参、しめじ、ゆかり	バナナ	麦茶 菓子	E:270 P:12.7 F:10.6塩:1.9
一日入園	14 金	チキンカレー・ゼリー 大根のツナ和え・わかめスープ	胚芽米(未)、ゼリー、じゃが芋、ごま、○さつま芋、○ごま、○胚芽米	鶏肉、豆腐、牛乳、ツナ、わかめ、バター	◎りんご、大根、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コーン、グリーンピース、にんにく	りんご	※ 麦茶 さつまいも おにぎり	E:464 P:19.5 F:15.2塩:2.4
	15 土	クリームシチュー・バナナ 野菜ジュース・ふりかけ	胚芽米(未)、ジュース、じゃが芋、バター	牛乳、鶏肉、ふりかけ	バナナ、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース		麦茶 菓子	E:339 P:11.7 F:11.8塩:1.7
	17 月	さばの味噌煮・りんご ひじきの炒め煮・沢煮椀	胚芽米(未)、砂糖、油、○薄力粉、○片栗粉、○油、○砂糖	さば、豚肉、みそ、さつま揚げ、まひじき、かつお節、○牛乳	◎バナナ、りんご、人参、豆、ごぼう、えのき、しらたき、しょうが、○ねぎ、○人参、○切干大根	バナナ	※ 牛乳 チーズ チヂミ	E:353 P:20.3 F:17.8塩:2.6
	18 火	鶏肉のパン粉焼き・みかん かぼちゃサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、マヨネーズ、パン粉、油	鶏肉、厚揚げ、ハム、みそ、○牛乳	みかん、かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり、人参、パセリ、にんにく	麦茶 菓子	牛乳 菓子	E:353 P:20.3 F:17.8塩:2.6
	19 水	チーズハンバーグ・ゼリー コールスロー・コンソメスープ	胚芽米(未)、ゼリー、パン粉、油、砂糖	豚肉、卵、牛乳、チーズ	◎いよかん、キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン	いよかん	麦茶 菓子	E:291 P:11.7 F:16.1塩:1.5
	20 木	豚肉のしょうが炒め・いよかん しらすサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、油	豚肉、みそ、○青のり	いよかん、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、チンゲン菜、しめじ、人参、しょうが	麦茶 菓子	※ 麦茶 おにぎり	E:332 P:16.8 F:9.2 塩:2.3
屋台屋さん ごっこ	21 金	ミニラーメン・麦茶・おにぎり タコ焼き・チキンナゲット ★ゆでブロッコリー・デザートゼリー	◎ジュース、胚芽米、中華麺、ゼリー、たこやき、油、マヨネーズ、ごま、ゼリー	ナゲット、なるど、わかめ、青のり、ヨーグルト	ブロッコリー、トマト、ねぎ、コーン、ゆかり	りんご ジュース	アイス	E:669 P:20.3 F:26.0塩:3.6
	22 土	焼肉丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖、油、○薄力粉、○片栗粉、○油、○砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、しょうが		麦茶 菓子	E:332 P:13.2 F:15.9塩:1.3
	25 火	ホイコーロー・りんご 春雨サラダ・たまごスープ	胚芽米(未)、春雨、砂糖、油、○油、○ホットケーキミックス	豚肉、卵、ハム、わかめ、みそ、○牛乳、○しゅうまい	◎いよかん、りんご、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、きゅうり、えのき	いよかん	※ 牛乳 肉まん	E:440 P:17.4 F:27.0塩:2.0
	26 水	たらの磯辺揚げ・プリン しょうゆフレンチ・みそ汁	胚芽米(未)、プリン、油、片栗粉	たら、みそ、ツナ、青のり、○牛乳	大根、キャベツ、なめこ、コーン、ほうれん草、ねぎ	麦茶 菓子	※ 牛乳 マッシュロ サンド	E:421 P:19.9 F:18.8塩:2.2
	27 木	すき焼き風煮・みかん チーズ納豆・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、油、じゃがいも、○薄力粉、○バター、○砂糖	豚肉、豆腐、納豆、チーズ、みそ、○卵、○牛乳	◎バナナ、みかん、白菜、しらたき、ほうれん草、ねぎ、人参、えのき	バナナ	※ 牛乳 手作り クッキー	E:447 P:21.3 F:26.1塩:2.0
誕生会	28 金 ★	ナポリタン・ゼリー フレンチサラダ・かぼちゃのスープ	◎ジュース、スパゲッティ、ゼリー、油、コーンフレーク、バター、油、砂糖	牛乳、ベーコン、生クリーム、粉チーズ	玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、マッシュルーム、コーン、人参、きゅうり、ピーマン、パセリ	野菜ジュース	麦茶 菓子	E:634 P:18.1 F:26.7塩:3.5



誤えんに注意!

節分の豆などは、子どもが誤えんしやすい食べ物です。かたい豆やナッツ類などは5歳までは控えましょう。ほかにも、のどに詰まりやすいミニトマトなどは4分の1以下に切る、飲み込みづらいきのこ類や海藻類などは細かく切るなどの対応が必要です。

お知らせ

・21日は屋台屋さんごっこをします。ほし組さんがおにぎりを握ってくれて、屋台屋さんになりきってごちそうを売ってくれます。ほし組さんはエプロン・三角巾の用意と爪の確認をお願いします。
・★は完全給食です。◎はカミカミデーです。※は手作りおやつの日です。
・発注の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

お楽しみ献立

1月のお楽しみ献立は、みんなが楽しみにしていたラッキーセットでした☆ほし組さんが店員さんになりきって配膳をしてくれ、笑顔いっぱいの給食の時間になりました😊
2月のお楽しみ献立は杏奈先生考案の「鬼カレー」です。完全給食ではありませんのでご飯の持参をお願いします。

