



1月献立予定表



平成30年度
慈照幼稚園

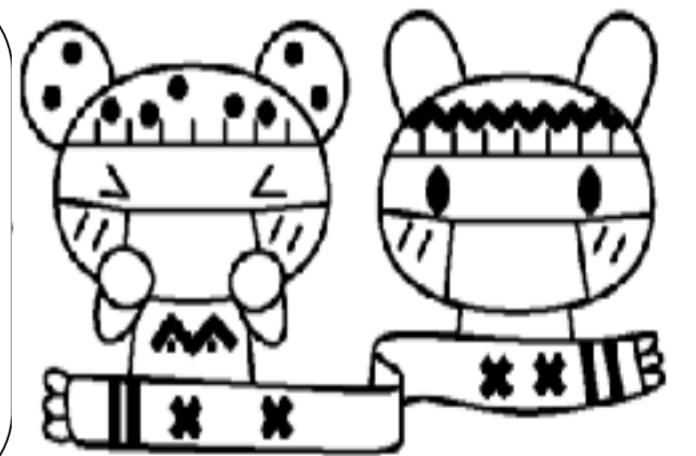
曜日	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食献立名	食品の働き			間食献立名 (3時のおやつ)	
				あか 血や肉や骨	きいる 熱や力	みどり 体の調子を整える		
1	月		休園					
2	火		休園					
3	水		休園					
4	木	クラッカー お茶	ごはん	ハヤシライス チーカマ みかん	鶏挽肉	ごはん	玉ねぎ 人参	ふかしじゃがいも 牛乳
5	金	バナナ お茶	中華麺	焼きそば ナゲット ゼリー	豚挽肉 ナゲット	中華麺	キャベツ もやし 人参	スイートポテト 牛乳
6	土	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーズ バナナ	鶏挽肉 チーズ	パスタ	玉ねぎ ピーマン	
7	日							
8	月		成人の日					
9	火	おせんべい お茶	ロールパン	メンチカツ もやしサラダ 白菜のスープ オレンジ	メンチカツ	ジャムパン	もやし きゅうり レタス 人参 白菜 コーン 長ねぎ	味噌田楽 牛乳
10	水	クラッカー お茶	うどん	あんかけうどん 海鮮かき揚げ バナナ	いか えび あさり	うどん かき	もやし 白菜 筍 人参 小松菜	ひじきごはん
11	木	ブチダン お茶	ごはん	肉じゃが 厚焼き玉子 ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	豚肉 卵	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 インゲン 椎茸 ほうれん草 長ねぎ しめじ	コーンピザ 牛乳
12	金	クッキー お茶	きのこ ごはん	鮭の照り焼き キャベツの塩昆布和え かぶの味噌汁 オレンジ	鮭 塩昆布 油揚げ	きのこ ごはん	キャベツ 人参 大根 もやし かぶ 長ねぎ えのき	バナナスティックケーキ 牛乳
13	土	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば チーズ バナナ	中華麺 チーズ	中華麺	キャベツ 人参 もやし	
14	日							
15	月	クッキー お茶	ジャムパン	ポークビーンズ 海藻サラダ 魚介ナゲット オレンジ	豚肉 海藻ミックス 大豆 魚介ナゲット	ロールパン じゃがい	玉ねぎ インゲン 人参 きゅうり 白菜 コーン	ゼリー おせんべい お茶
16	火	おせんべい お茶	ふりかけ ごはん	ほっけの塩焼き 胡麻和え お麩の味噌汁 グレープフルーツ	ほっけ お麩	ごはん 胡麻	人参 ブロッコリー インゲン ほうれん草 大根 キャベツ 長ねぎ	たいやき 牛乳
17	水	オレンジ お茶	中華麺	焼きそば 中華スープ バナナ	豚挽肉	中華麺	キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 椎茸 ニラ	おかかおにぎり お茶
18	木	クラッカー お茶	ごはん	鶏の唐揚げ 春雨サラダ ABCスープ オレンジ	鶏肉 ハム	ごはん 春雨	きゅうり もやし 人参 玉ねぎ キャベツ	手作りスイートポテト 牛乳
19	金	ビスケット お茶	ごはん	高野豆腐の卵とじ おかか和え わかめの味噌汁	高野豆腐 卵 かつお節 わ	ごはん	玉ねぎ 人参 椎茸 ニら きゅうり 白菜 キャベツ かぶ 大根 長ねぎ	ヨーグルト お茶
20	土	おせんべい お茶	パスタ	ベーコンの和風パスタ チーズ バナナ	ベーコン チーズ	パスタ	キャベツ 人参 もやし	
21	日							
22	月	クラッカー お茶	ごはん	たらのマヨネーズ焼き ひじき煮 舞茸の味噌汁 みかん	たら 大豆 ひ	ごはん	人参 インゲン 椎茸 えのき 舞茸 キャベツ 長	付け合わせパン (イチゴジャム、ホイップ)
23	火	バナナ お茶	じゃこ ごはん	鶏のつくね焼 胡麻ドレサラダ すまし汁 オレンジ	鶏挽肉 卵 お麩	じゃこ	長ねぎ 人参 ブロッコリー インゲン コーン ほうれん草 しめじ	ミルククッキー お茶
24	水	ビスケット お茶	パスタ	ミートソースパゲッティー コンソメスープ バナナ	豚挽肉	パスタ じゃがいも	玉ねぎ 人参 椎茸 トマト缶 ブロッコリー コーン	きつねおにぎり お茶
25	木	おせんべい お茶	ごはん	豚の生姜焼き おひたし 里芋の味噌汁 グレープフルーツ	豚肉 油揚げ	ごはん 里	玉ねぎ ほうれん草 小松菜 人参 かぶ 大根 長ねぎ	ほうれん草マフィン 牛乳
26	金	クッキー お茶	ナン	キーマカレー ボイルドサラダ フルーツヨーグルト	豚挽肉 ツナ ヨーグルト	ナン	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー インゲン ヤングコーン アスパラ	原宿ドッグ (チョコバナナ) 牛乳
27	土	おせんべい お茶	うどん	鶏塩うどん チーズ バナナ	鶏挽肉 チーズ	うどん	キャベツ 長ねぎ 人参 ほうれん草	
28	日							
29	月	ビスケット お茶	五目 ごはん	春巻き 中華サラダ 小松菜のスープ りんご	春巻き	五目 ごは	もやし ほうれん草 人参 きくらげ 小松菜 玉ねぎ しめじ コーン	豆乳ドーナツ 牛乳
30	火	おせんべい お茶	食パン	冬野菜の豆乳シチュー ツナサラダ はちみつ昆	エビ いか あさり	食パン 里芋	白菜 ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン	キラキラゼリー お茶
31	水	チーズ お茶	うどん	おっきりこみ 豆腐の磯部揚げ バナナ	鶏肉 豆腐の磯部揚げ	うどん	大根 人参 ごぼう 白菜 舞茸 椎茸 長ねぎ	鮭わかめおにぎり お茶

おっきりこみは群馬県の伝統食です。

寒い季節になると暖かいものが食べたくくなります。おっきりこみはそんな季節にぴったりの料理ですね。たくさんの具と生麺を入れ煮込むおっきりこみは、小麦栽培が盛んな群馬の伝統食です。昔から今へと受け継がれてきた料理を子どもたちにも伝えていきたいですね。

未満児 エネルギー 364.3kcal たんぱく質 11.5g 脂肪 7.6g 食塩相当量 1.4g
以上児 エネルギー 475.0kcal たんぱく質 17.0g 脂肪 10.9g 食塩相当量 1.9g

※15時のおやつは栄養価に含まれません。 (主食を含む) (1月平均栄養価)



ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。