

日・曜日		午前おやつ	昼食			午後おやつ		
			主食	おかず	材料	献立名	材料	
4	18	水	おせんべい	ごはん	高野豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーとじゃが芋ソテー わかめのお味噌汁・フルーツ	精白米、高野豆腐、とりひき肉、 <b>ブロッコリー</b> 、じゃがいも、わかめ、ねぎ、果物	マカロニきな粉	マカロニ、きな粉
5	19	木	ビスケット	焼きうどん	かぼちゃ煮 きのこのすまし汁・フルーツ	うどん、豚肉、人参、 <b>キャベツ</b> 、しいたけ、かぼちゃ、えのき、ねぎ、果物	ハムチーズサンド	食パン、ハム、チーズ
七草がゆメニュー								
6	-	金	クッキー	七草がゆ風	鶏の照り焼き 白菜のお味噌汁・フルーツ	精白米、 <b>ほうれんそう</b> 、かぶ、だいこん、鶏肉、じゃがいも、いんげん、白菜、油揚げ、果物	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも、りんご
-	20	金	クッキー	食パン	かじきのクリームソース お野菜スープ・フルーツ	食パン、かじき、たまねぎ、しめじ、えのき、牛乳、にんじん、じゃがいも、 <b>小松菜</b> 、果物	ツナおかかおにぎり	精白米、ツナ、かつお節
7	21	土	ウエハース	トマトライス	ブロッコリーサラダ おやさいスープ・フルーツ	精白米、とりひき肉、玉ねぎ、ピーマン、 <b>ブロッコリー</b> 、チーズ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、果物	蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳
-	23	月	おせんべい	ごはん	納豆 ・ 焼き鮭 ブロッコリーのごまヨ和え 大根のお味噌汁・フルーツ	精白米、納豆、鮭、 <b>ブロッコリー</b> 、ごま、マヨネーズ、だいこん、ねぎ、果物	オレンジ&にんじんゼリーのヨーグルトソース	オレンジジュース、にんじん、ヨーグルト、寒天
10	24	火	ビスケット	ごはん	鶏肉の酢豚風 ナムル わかめと玉ねぎスープ・フルーツ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、もやし、 <b>小松菜</b> 、わかめ、コーン、果物	すいとん	にんじん、だいこん、白菜、油揚げ、薄力粉
11	25	水	クッキー	ほうれんそうのクリームパスタ	にんじんサラダ キャベツのスープ フルーツ	スパゲッティ、鶏肉、 <b>ほうれんそう</b> 、たまねぎ、人参、ツナ、 <b>キャベツ</b> 、果物	11日：お豆腐白玉のおしるこ(鏡開き) 25日：きなこサンド	あずき、白玉粉、豆腐 食パン、牛乳、きな粉
12	26	木	ウエハース	かてめし	炒り豆腐 大根のお味噌汁・フルーツ	精白米、だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、いんげん、油揚げ、豆腐、豚ひき肉、だいこん、ねぎ、果物	みそポテト	じゃがいも
13	-	金	おせんべい	おからパン	マカロニグラタン キャベツのフレンチサラダ ほうれん草のスープ・フルーツ	おからパン、マカロニ、鶏肉、たまねぎ、マッシュルーム、牛乳、チーズ、 <b>キャベツ</b> 、にんじん、 <b>ほうれんそう</b> 、果物	わかめのおにぎり	精白米、わかめ
おたのしみかい おたんじょうびかい 27日(金)		おせんべい	ピザパン	から揚げ ピクルス キャベツのスープ・フルーツ	食パン、 <b>ハム</b> 、たまねぎ、ピーマン、コーン、チーズ、鶏肉、にんじん、きゅうり、だいこん、 <b>キャベツ</b> 、果物	バナナケーキ	ホットケーキミックス、バナナ、牛乳、クリーム	
14	28	土	ビスケット	煮込みうどん	じゃが芋のツナマヨ和え フルーツ	うどん、ねぎ、だいこん、にんじん、豚肉、じゃがいも、ツナ、マヨネーズ、果物	焼きおにぎり	精白米、ごま
16	30	月	クッキー	ごはん	麻婆豆腐 もやしのいそべ和え ワンタン入りスープ・フルーツ	精白米、豆腐、豚ひき肉、ねぎ、もやし、にんじん、のり、ちんげん菜、ワンタン、果物	にんじんとしらすのチヂミ	薄力粉、にんじん、しらす
17	31	火	ウエハース	ハヤシライス	チーズ入りコールスロー ほうれんそうのスープ フルーツ	精白米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、 <b>キャベツ</b> 、にんじん、チーズ、 <b>ほうれんそう</b> 、コーン、果物	いちごヨーグルトサンド	食パン、いちごジャム、ヨーグルト

**今月の平均エネルギー供給量**

- ・エネルギー 474 kcal
- ・タンパク質 18.0 g

**【飲み物について】**

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。

**今月のフルーツ(予定)**

りんご、柑橘類、バナナ など

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

○1/7は七草粥の日。 \*1年間の無病息災を願う \*青菜の栄養を補う \*お正月で疲れた胃腸をいたわる  
という意味で食べる文化があります。

保育園では子供たちにも食べやすいお野菜を使って提供します！

○12日・26日は埼玉郷土料理メニュー。「かてめし」は、埼玉県秩父地方の郷土料理で、ごはん季節のお野菜などを混ぜた料理です。

「みそポテト」は、衣をつけて揚げたじゃがいもに甘辛のみそをかけて食べる秩父地方の郷土料理です。

