

日・曜日			昼食			午後おやつ	
			主食	おかず	材料	献立名	材料
1	15	水	ごはん	肉じゃが カリフラワーのおかかマヨ和え 豆腐のおみそ汁	精白米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 カリフラワー 、かつお節、マヨネーズ、豆腐、わかめ	ツナとチーズのお好み焼き	キャベツ、ツナ、チーズ、小麦粉
2	16	木	たんめん	かぼちゃの中華そぼろ煮 フルーツ	中華めん、キャベツ、にんじん、しいたけ、もやし、豚肉、かぼちゃ、とりひき肉、果物	五平もち	精白米、ごま
節分							
3		金	恵方巻き	鶏つくね 青菜のおかか和え いわしのつみれ汁	精白米、のり、チーズ、きゅうり、にんじん、とりひき肉、豆腐、たまねぎ、ほうれんそう、かつお節、いわしつみれ、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	鬼まんじゅう	さつまいも、小麦粉、白玉粉
-	17	金	食パン	バーベキューチキン 付け合せ野菜 白菜のクリームスープ	食パン、とり肉。じゃがいも、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、牛乳	夕焼けおにぎり	精白米、にんじん、かつお節
6	-	月	ごはん	豚肉とキャベツの味噌煮 ジャーマンツナポテト わかめのすまし汁	精白米、豚肉、キャベツ、ねぎ、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ツナ、わかめ	ミルクスティックビスケット	ホットケーキミックス、牛乳
-	20	月	カレーライス	お野菜とチーズのサラダ きのこ青菜のスープ	精白米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、えのき	きな粉ボール	ホットケーキミックス、きな粉、牛乳
7	21	火	ほうとう風うどん	菜の花とにんじんの白和え フルーツ	うどん、ねぎ、かぼちゃ、しめじ、白菜、にんじん、豚肉、油揚げ、 菜の花 、豆腐、果物	いももち	じゃがいも
8	22	水	ごはん	サバのみそ煮 青菜ときこの和えもの 大根のすまし汁	精白米、さば、小松菜、しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ、油揚げ	バナナ蒸しパン	ホットケーキミックス、バナナ、牛乳
9	-	木	ごはん	豆腐のおとし揚げ ブロッコリーのごま和え 白菜と豚肉のお味噌汁	精白米、豆腐、ひじき、ツナ、にんじん、ブロッコリー、 カリフラワー 、ごま、はくさい。たまねぎ、豚肉	きな粉のお麩ラスク	ふ、バター、きな粉
10	-	金	おからパン	クリームシチュー ほうれん草のサラダ	おからパン、とり肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、ほうれんそう、コーン、マヨネーズ	わかめのおにぎり	精白米、わかめ
13	27	月	中華丼	ささみともやしのサラダ 春雨スープ	精白米、豚肉、はくさい、にんじん、しいたけ、もやし、ささみ、春雨、ちんげんさい	ジャムサンド	食パン、いちごジャム
14	28	火	ごはん	肉豆腐 青菜のいそべ和え 里芋のお味噌汁	精白米、豚肉、豆腐、にんじん、小松菜、えのき、ねぎ、ほうれんそう、のり、さといも、たまねぎ	青のりポテト・牛乳	じゃがいも、青のり、牛乳
お弁当の日 24日(金)			【お弁当の食中毒予防のポイント】 *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう *生ものや水分の多いものは避けましょう *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱しましょう				

今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)	(3歳以上児)
・エネルギー 476 kcal	・エネルギー 571 kcal
・たんぱく質 18.2g	・たんぱく質 21.8g

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。

★ほうとう・・・山梨県の郷土料理。幅広の麺を、かぼちゃや野菜とともに味噌仕立ての汁で煮こんだ具だくさんで栄養満点の料理。体もポカポカ温まる寒い日にぴったりの麺料理です。

保育園の給食では、ほうとう麺をうどんに変えて提供します♪

