



りす・うさぎ組 献立表

【目標 お正月・冬の行事や冬の食べ物を知ろう】

はなさき仙北 神代こども園

予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日	5	6	7	8	9	10
午前おやつ	野菜スティックビスケット・牛乳	あんぱんまんソフトせんべい・牛乳	クラッカー・牛乳	ハッピーターン・牛乳	あんぱんまん揚げせんべい・牛乳	甘辛せんべい・牛乳
昼食	ハヤシライス かぼちゃカップグラタン 茹でブロッコリー 青りんごゼリー	鮭マヨコーン焼き 春雨チャップチエ ほうれん草と春菊のごまあえ くだもの 里芋えのきのみぞ汁	照焼きチキン じゃがいもソテー ¹ ブロッコリーおかか和え 白菜大根中華スープ	肉うどん かぼちゃ天ぷら ほうれん草のり和え ヤクルト元気ヨーグルト	ぶりの揚げ煮 ジャーマンポテト マカロニとブロッコリーのカレー和え 白菜揚げのみぞ汁	ミックスフライ 茹でブロッコリー 豚肉と大根のうま煮 板麩玉ねぎのみぞ汁
おやつ	牛乳 つなっこあられ	牛乳 今川焼(クリーム)	牛乳 パン・オ・ショコラ	牛乳 オレンジ	牛乳 ビスコ	牛乳 りんごジャムサンドクッキー
日	12	13	14	15	16	17
午前おやつ	成人の日 	あんぱんまんソフトせんべい・牛乳	ミレービスケット・牛乳	動物ビスケット・牛乳	おんぱんまんお野菜せんべい・牛乳	ミレービスケット・牛乳
昼食		鶏スティック煮 じゃがいもコンソメチーズ 切干大根と厚揚げの煮物 茹でブロッコリー 白菜ベーコンのスープ	鶏ひき味噌マヨくね焼き 揚げごぼうのごまあえ 三色野菜ナムル くだもの 豆腐なめこのみぞ汁	いわしのごまみそ煮 おでん風煮 春雨サラダ ほうれん草えのきのみぞ汁	わかめラーメン 厚揚げユーリンチー ¹ 白菜ときゅうりの浅漬け くだもの	照り焼きハンバーグ 茹でブロッコリー トマト ほうれん草コーンのソテー ¹ くだもの ゴロゴロポトフスープ
おやつ		牛乳 キウイフルーツ	牛乳 スイートポテト	牛乳 型抜レアストロベリー	牛乳 ミニ肉まん	牛乳 ざらめせんべい
日	19	20	21	22	23	24
午前おやつ	あんぱんまんソフトせんべい・牛乳	ハッピーターン・牛乳	ミレービスケット・牛乳	甘辛せんべい・牛乳	野菜スティックビスケット・牛乳	クラッカー・牛乳
昼食	めばるの雑穀煮 キャベツのペペロンチーノ さつまいもオレンジ煮 くだもの 大根ほうれん草みぞ汁	マーボーたまご 長いもの照り焼き ほうれん草のなめたけ和え 切干大根のスープ	チキンカレーライス かぼちゃチーズ焼き 茹でブロッコリー トマト 豆乳プリン	さばの竜田揚げ ビーフンソテー ¹ かみかみさきイカサラダ くだもの 白菜板麩のみぞ汁	はみだしぎょうざ 刻み昆布とツナの金平 小松菜のごママヨかけ 豆腐糸蒲鉾のすまし汁	鶏のごま照焼き ひじきの五目煮 茹でブロッコリー くだもの じゃがいもとウインナーのスープ
おやつ	牛乳 もちもち豆腐ドーナツ	牛乳 いちごジャムサンド	ミルクスイーツ ヨーグルト	牛乳 英字ビスケット	牛乳 たこ焼き	牛乳 バナナチップ
日	26	27	28	29	30	31
午前おやつ	クラッcker・牛乳	動物ビスケット・牛乳	ハッピーターン・牛乳	誕生会ケーキ・牛乳	あんぱんまんお野菜せんべい・牛乳	ミレービスケット・牛乳
昼食	魚肉ソーセージカツ マカロニナパリタン 茹でブロッコリー たくあん納豆 キャベツふのりのみぞ汁	ホッケのみりん焼き 厚揚げと根菜のそぼろ煮 コールスローサラダ 里芋揚げのみぞ汁	豚肉みそ炒め 枝豆入り和風スパゲティサラダ 星のポテト くだもの 大根きのこの中華スープ	あったかなめこそうめん ふっくら肉団子 小松菜のナムル くだもの	赤魚揚げ煮 じゃがいも香り炒め ほうれん草ごまあえ トマト 高野豆腐しめじのみぞ汁	トンテキ 揚げじゃが甘みそからめ 茹でブロッコリー くだもの ウインナー入り野菜スープ
おやつ	牛乳 オレンジ	牛乳 豆乳ラスク	牛乳 ぼたぼた焼せんべい	牛乳 パンせんべい	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 せんべい

あけまして おめでとうございます

1年のはじまりはお正月のおせち料理や雑煮、七草がゆ、鏡開きのおしるこなど、食べる機会が多いものです。

新年をとぶき、祝う心とともに、それぞれの料理のいわれや意味を話題にしながら日本の伝統文化や郷土の特色を子どもたちに伝えていきたいのです。



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

