



りす・うさぎ組 献立表

はなさき仙北 神代こども園

【 目標 お正月・冬の行事や冬の食べ物を知ろう 】

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 春雨チャプチェ ほうれん草と春菊のごま和え くだもの 里芋えのきのみそ汁	照焼きチキン じゃがいもソテー 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 白菜揚げのみそ汁	ミックスフライ 茹でブロッコリー 豚肉と大根のうま煮 板麩玉ねぎのみそ汁
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		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	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	成人の日 	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	鶏ひき味噌マヨつくね焼き 揚げごぼうのごま和え 三色野菜ナムル くだもの 豆腐なめこのみそ汁	いわしのごまみそ煮 おでん風煮 春雨サラダ ほうれん草えのきみそ汁	わかめラーメン 厚揚げユウリンチー 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 くだもの ゴロゴロボトフスープ
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 キャバツのパペロンチーノ さつまいもオレンジ煮 くだもの 大根ほうれん草みそ汁	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 かみかみさきイカサラダ くだもの 白菜板麩のみそ汁	はみだししょうが 刻み昆布とツナの金平 小松菜のごまマヨかけ 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	クラッカー・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 マカロニナポリタン 茹でブロッコリー たくあん納豆 キャバツふのりのみそ汁	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 里芋揚げのみそ汁	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 ほうれん草ごま和え トマト 高野豆腐しめじのみそ汁	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。

新年をことぶき、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ものですね。

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

