



平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児	565kcal	17.2g	21.8g
乳児	452kcal	13.8g	17.4g

※仕入れの都合などにより献立が変更になることがあります

●…血や肉となる ●…熱や力となる ●…調子をととのえる

日	曜	昼食	おやつ
4	木	ハヤシライス キャベツスープ マカロニサラダ フルーツ	牛乳 ピザ蒸しパン
5	金	ごはん 白菜のスープ 豚肉のケチャップ炒め 温野菜サラダ フルーツポンチ	麦茶 七草がゆ おせんべい
6	土	そぼろ丼 豆腐スープ シーチキンサラダ フルーツ	牛乳 ホットケーキ
9	火	豚ごぼう丼 みそ汁 キャベツの甘酢ごまあえ フルーツ	牛乳 じゃが芋の磯辺焼き
10	水	ごはん すまし汁 松風焼き 七福煮なます ヨーグルト	麦茶 きな粉おにぎり
11	木	ごはん みそ汁 カレーのバターしょうゆ焼き 豚肉とじゃが芋の照り炒め フルーツ	牛乳 カレーうどん
12	金	若布おにぎり すまし汁 鶏のから揚げ ポテトサラダ フルーツ	麦茶 おからココアケーキ
13	土	豚みそ丼 千切りスープ ゼリー フルーツ	牛乳 シュガートースト
15	月	冬野菜のカレーライス 春雨スープ ひじきの中華和え フルーツ	牛乳 マーラーカオ
16	火	ごはん すまし汁 鮭の幽庵焼き 切干とごぼうの金平 寒天ゼリー	牛乳 さつまいもの スパイシー揚げ (カレー風味の衣で揚げたおやつです)
17	水	ごはん みそ汁 花しゅうまい 小松菜とえのきの煮浸し フルーツ	牛乳 りんごジャムサンド
18	木	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め フルーツ	麦茶 中華そば

今月のいちおしメニュー (♡マーク)

松風焼き

お正月料理の定番メニューです。鶏ひき肉を味噌や砂糖で味付けし、ゴマをのせて焼きます。味噌のコクとゴマの香ばしさを、子どもたちの食べも良いです。味噌は必須アミノ酸を豊富に含み、鶏肉は良質なタンパク質！栄養満点です。



日	曜	昼食	おやつ
19	金	白パン ポトフ風スープ カジキの青のりチーズソース 人参ドレッシングのサラダ フルーツ	麦茶 たぬきおむすび (揚げ玉を混ぜたおにぎりです)
20	土	五目焼きそば 大根のスープ ヨーグルト フルーツ	牛乳 紅茶のクッキー
22	月	中華丼 チンゲン菜とえのきのスープ 春雨ともやしナムル フルーツ	牛乳 じゃが天
23	火	ごはん みそ汁 ブリカツ おなかほうれん草 フルーツ	麦茶 真珠蒸し
24	水	ごはん みそ汁 鶏肉と里芋の照り煮 春菊とベーコンの炒め物 フルーツ	牛乳 あずきサンド おせんべい
25	木	高野豆腐のそぼろご飯 すまし汁 サバの香味だれがけ さつまいもと人参の甘煮 フルーツ	麦茶 ほうとう (山梨県の郷土料理)
26	金	スパゲティミートソース もやしスープ グリーンサラダ フルーツ	牛乳 米粉ドーナツ
27	土	豚バラチャーハン えのきと豆腐のスープ 中華きゅうり ヨーグルト	牛乳 さつまいもの蒸しパン
29	月	ごぼうドライカレー わかめスープ コールスロー フルーツ	麦茶 温そうめん
30	火	茶飯 みそ汁 鮭の塩麹焼き 大根と生揚げの煮物 フルーツ	牛乳 りんごのショートブレッド
31	水	ごはん 千切り野菜のすまし汁 豚肉のみそ焼き うの花 フルーツヨーグルト	麦茶 ゆかりチーズおにぎり

