



| 日 | 曜 | 献立名 | | | | | | | エネルギー (Kcal) | 蛋白質 (g) |
|----|---|-------------|-----------|------------------|-----------------------------|-------------------|------------------|-----|-----------------|------------|
| | | 10時おやつ | | 昼食 | | | 3時おやつ | | | |
| | | 0, 1, 2歳児 | 3, 4, 5歳児 | 1~5歳児主食 | | 1~5歳児 副食 | 1~5歳児 | | | |
| 1 | 月 | | | | | | | | | |
| 2 | 火 | | | | | | | | | |
| 3 | 水 | | | | | | | | | |
| 4 | 木 | ヨーグルト | 牛乳 | ごはん | 魚のフライ ポパイソテー | 味噌汁 | 牛乳 お菓子 | 570 | 17.6 | |
| 5 | 金 | ヨーグルト | 牛乳 | 七草粥(ごはん) | 焼き魚 イゲンソテー かぼちゃのサラダ | かき玉汁 | 牛乳 おしゃぶり昆布 | 530 | 22.3 | |
| 6 | 土 | ヨーグルト | 牛乳 | ごはん | すき焼き風煮 ツナ和え | 味噌汁 | 牛乳 お菓子 | 573 | 23.1 | |
| 8 | 月 | 成人の日 | | | | | | | | |
| 9 | 火 | ヨーグルト | 牛乳 | チャーハン | 蟹蒸しシューマイ みかん | サラダ菜 中華風スープ | 牛乳 リッツ ふ菓子 | 575 | 20.4 | |
| 10 | 水 | ヨーグルト | 牛乳 | 食パン | 豚肉とアスパラの卵炒め マカロニサラダ | ポタージュスープ | 牛乳 たべっこ動物 | 587 | 24.6 | |
| 11 | 木 | ヨーグルト | 牛乳 | ごはん | 《新春パーティ》 鶏のから揚げ 根菜汁 ごま和え | ブロッコリー あんみつ | 牛乳 マカロニアベかわ | 573 | 20.3 | |
| 12 | 金 | ヨーグルト | 牛乳 | 焼きそば | 春巻き ゼリー | サラダ菜 卵スープ | 牛乳 じゃがバター | 584 | 19.1 | |
| 13 | 土 | ヨーグルト | 牛乳 | ごはん | 親子煮 ポテト炒め | 味噌汁 | 牛乳 お菓子 | 564 | 20.5 | |
| 15 | 月 | ヨーグルト | 牛乳 | ごはん | かに玉風 ゆで野菜サラダ | 中華スープ | 牛乳 フルーチェ クッキー | 589 | 20.9 | |
| 16 | 火 | ヨーグルト | 牛乳 | 黒糖ロール | クリームシチュー ハム野菜サラダ | オレンジ | 牛乳 ゆかりご飯 | 597 | 21.6 | |
| 17 | 水 | ヨーグルト | 牛乳 | ごはん | たらのごまだれ焼 さつま芋の2色サラダ | ゆでいんげん 豚汁 | 牛乳 麩のラスク | 557 | 23.2 | |
| 18 | 木 | ヨーグルト | 牛乳 | お楽しみバイキング | | | 牛乳 フランスパン | 550 | 20.7 | |
| 19 | 金 | ヨーグルト | 牛乳 | ごはん | 麻婆豆腐 ナムル | バナナ 野菜スープ | 牛乳 フライドポテト | 570 | 20.4 | |
| 20 | 土 | ヨーグルト | 牛乳 | ごはん | 豚肉の生姜炒め かぼちゃの甘煮 | 味噌汁 | 牛乳 お菓子 | 566 | 25.5 | |
| 22 | 月 | ヨーグルト | 牛乳 | ごはん | はんぺんフライ 豚肉とキャベツのカレー炒め | ゆでブロッコリー 味噌汁 | 牛乳 ミニたい焼き | 587 | 19.0 | |
| 23 | 火 | ヨーグルト | 牛乳 | 和風スパゲティ | ツナサラダ りんご | 野菜スープ | 牛乳 手作りホットケーキ | 552 | 19.9 | |
| 24 | 水 | ヨーグルト | 牛乳 | ごはん | 鮭の西京焼き 切干大根の炒り煮 | ゆでスナップエンドウ 味噌汁 | 牛乳 りんごケーキ | 575 | 21.2 | |
| 25 | 木 | ヨーグルト | 牛乳 | 食パン | 鶏のマヨコーン焼き コールスローサラダ | ポタージュスープ | 牛乳 さつま芋の茶巾絞り | 580 | 23.6 | |
| 26 | 金 | ヨーグルト | 牛乳 | カレーライス | 大根サラダ みかん | 卵スープ | 牛乳 黒糖蒸しパン | 594 | 18.5 | |
| 27 | 土 | ヨーグルト | 牛乳 | ごはん | ミートボールのケチャップ炒め パンプキンサラダ | 味噌汁 | 牛乳 お菓子 | 594 | 26.2 | |
| 29 | 月 | ヨーグルト | 牛乳 | きつねうどん | 蒸しシューマイ けずり和え | サラダ菜 | 牛乳 鮭おにぎり | 560 | 19.5 | |
| 30 | 火 | ヨーグルト | 牛乳 | ごはん | 煮込みハンバーグ しらす和え | 野菜スープ | 牛乳 ロールケーキ | 507 | 19.4 | |
| 31 | 水 | ヨーグルト | 牛乳 | ごはん | さばの味噌煮 ピーマンソテー | すまし汁 | 牛乳 ドーナツ | 582 | 23.1 | |

七草がゆ

1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って、1月7日に七草がゆを食べます。



かぜの予防

かぜを予防するには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

<食生活のポイント>

- ◆1日3食しっかり食べる
- ◆たんぱく質を十分に補う
- ◆ビタミンの補給も忘れずに



栄養成分(1ヶ月平均)

| | |
|-------|---------|
| ★幼児★ | |
| エネルギー | 570kcal |
| たんぱく質 | 21.3g |
| 脂質 | 20.2g |
| 炭水化物 | 73.8g |
| 塩分 | 2.1g |

| | |
|-------|---------|
| ★乳児★ | |
| エネルギー | 496kcal |
| たんぱく質 | 18.4g |
| 脂質 | 17.3g |
| 炭水化物 | 65.3g |
| 塩分 | 1.9g |