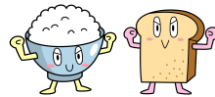




1月分予定献立表



日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
4	月	小魚チップス 麦茶	あずきご飯 五目焼き たつくり 野菜汁 みかん	雑炊(はくさい・さけ) 牛乳
5	火	ドリンクヨーグルト	ご飯 さわらのもやしあんかけ 蒸しブロッコリー おかず汁 キウイフルーツ	バナナパン 牛乳
6	水	せんべい 麦茶	ご飯 筑前煮 豆腐のコーンみそ焼き 煮びたし風汁 パナナ	蒸し芋 牛乳
7	木	卵ボーロ 麦茶	パン ミートボールのカレーシチュー ほうれんそうの豆腐サラダ りんご	おにぎり(昆布) 牛乳
8	金	チーズ 麦茶	ご飯 さばのトマト煮 粉ふき芋 はるさめスープ(チンゲン菜) キウイフルーツ	凍り豆腐のきな粉トースト 牛乳
9	土	ウエハース 麦茶	あんかけうどん(ささみ) 厚焼き卵 みかん	あんぱん 牛乳
12	火	ミニパン 麦茶	ご飯 厚揚げのそぼろあん チンゲン菜のツナあえ みそ汁(だいこん・わかめ) パナナ	スイートポテト 牛乳
13	水	ビスケット 麦茶	ご飯 ぶり大根 にんじんのごまサラダ あったか汁 みかん	かぼちゃかん(あずき) 牛乳
14	木	クッキー 麦茶	パン すごもり卵 かぼちゃのサラダ 野菜スープ(ほうれん草) りんご	おにぎり(しらす・ねぎ) 牛乳
15	金	卵ボーロ 麦茶	ハリハリわかめご飯 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(コーン) 石狩鍋 パナナ	マカロニきな粉 牛乳
16	土	小魚チップス 麦茶	中華丼(はくさい) かに豆腐汁 キウイフルーツ	マドレーヌ 牛乳
18	月	ドリンクヨーグルト	野菜そぼろ丼(納豆) ベイクドじゃが(あおのり) みそ汁(だいこん・えのき) りんご	おにぎり(焼き) 牛乳
19	火	せんべい 麦茶	ご飯 わかさぎのごま揚げ ひじきの煮物 鶏とかぶの蒸し煮汁 パナナ	ホットドッグ 牛乳
20	水	ウエハース 麦茶	さつま芋ご飯 さわらの信田煮 ゆでブロッコリー みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) キウイフルーツ	蒸しパン(人参) 牛乳
21	木	チーズ 麦茶	パン ミートローフ(かぼちゃ・れんこん) コールスローサラダ 豆腐のくずあんスープ みかん	ひじきごはん(鶏肉) 牛乳
22	金	ミニパン 麦茶	ご飯 さけの酒蒸し 添え ほうれんそう 凍り豆腐とにんじんの煮物 みそ汁(豚・もやし) パナナ	いもかんてん(パイン・もも) 牛乳
23	土	クッキー 麦茶	焼きそば たまごスープ(豆腐) りんご	マドレーヌ 牛乳
25	月	ビスケット 麦茶	トマトおこわ(鶏ひき肉) じゃが芋きんぴら(ごま) 豆腐コーン鍋(はくさい) キウイフルーツ	フレンチトースト 牛乳
26	火	ドリンクヨーグルト	ご飯 さばと大豆の煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) みかん	蒸しパン(りんご) 牛乳
27	水	卵ボーロ 麦茶	ハヤシライス 小松菜の塩ごまあえ(キャベツ) パナナ	おからチヂミ(しらす・ごま) 牛乳
28	木	小魚チップス 麦茶	パン 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりとわかめの和え物 豆腐スープ(はくさい・ベーコン) キウイフルーツ	雑炊(ひき肉) 牛乳
29	金	チーズ 麦茶	ご飯 鮭と切干大根のあんかけ ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁(かぼちゃ・なす) りんご	豆乳ゼリー(小倉) 牛乳
30	土	せんべい 麦茶	てりやき野菜丼 凍り豆腐のふわふわ煮 みかん	クリームパン 牛乳

子どもに伝えたい「和風だし」

「だし」には基本の五味のひとつである“UMAMI(うま味)”があり、これが和食のおいしさのベースになっています。健康な食事として世界からも認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

健康の維持につながる「だし」

- ①野菜をおいしく食べることができる
- ②減塩につながる
- ③エネルギーのとり過ぎを防ぐことができる



ビタミン・ミネラル・食物繊維アップ



★家庭の食育

だしに使う「昆布」や「かつお節」や「煮干し」はそのままでも食べることができます。料理をしている時に、味見をさせてあげると、食べることへの関心・意欲が高まります。



※献立は変更になる場合があります。



今月の栄養給与量

エネルギー	たんぱく質
523Kcal	19.1g
脂質	食塩相当量
16.2g	1.4g



