

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー 脂質	タンパク質
4	金	牛乳 菓子	ツナピラフ わかめスープ ヨーグルト和え	牛乳 白玉しるこ	619 Kcal 15.5 g	15.5 g
5	土	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 みそ汁	牛乳 きなこサンド	536 Kcal 16.9 g	16.9 g
7	月	牛乳 菓子	豚丼 刻み昆布の煮物 みそ汁	七草粥 みかん	479 Kcal 9.1 g	9.1 g
8	火	牛乳 菓子	ごはん あつあつ煮 ごま和え すまし汁	牛乳 災害用レズンパン	687 Kcal 20.6 g	20.6 g
9	水	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン ヘルシーミートローフ フレンチサラダ かぶのスープ	小松菜とじゃこのおにぎり チーズ	531 Kcal 19.7 g	19.7 g
10	木	牛乳 菓子	ごはん 白身魚の西京焼き いりなます みそ汁	チーズスープ	551 Kcal 21 g	21.0 g
11	金	飲むヨーグルト	豚汁 (幼児)きなこもち・いそべもち (乳児)そぼろごはん みかん	牛乳 らふく	518 Kcal 12.9 g	12.9 g
12	土	牛乳 菓子	カレーうどん ヨーグルト和え	シーチキンのりまき チーズ	549 Kcal 14.5 g	14.5 g
15	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ フレンチプロサラダ キャベツとコーンのスープ	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	542 Kcal 16.7 g	16.7 g
16	水	キャロットジュース 菓子	中華丼 梅おかか和え 人参スープ	牛乳 揚げパンココア	600 Kcal 20 g	20.0 g
17	木	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き のりあえ みそ汁	牛乳 焼きそば	567 Kcal 16.8 g	16.8 g
18	金	飲むヨーグルト	ごはん ミルクカレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 米粉の蒸しケーキ	636 Kcal 17.2 g	17.2 g
19	土	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 みそ汁	牛乳 きなこサンド	536 Kcal 16.9 g	16.9 g
21	月	牛乳 菓子	豚丼 刻み昆布の煮物 みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド	619 Kcal 15.7 g	15.7 g
22	火	牛乳 菓子	ごはん あつあつ煮 ごま和え すまし汁	牛乳 災害用レズンパン	687 Kcal 20.6 g	20.6 g
23	水	ヨーグルト	【お誕生日会】チャーハン 魚のバーベキューソース 春雨サラダ すまし汁 みかん	りんごゼリー リッツ	592 Kcal 22.8 g	22.8 g
24	木	牛乳 菓子	ごはん 白身魚の西京焼き いりなます みそ汁	チーズスープ	551 Kcal 21 g	21.0 g
25	金	飲むヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ 和風大根サラダ きのコスープ	牛乳 マカロニみたらし	666 Kcal 24.2 g	24.2 g
26	土	牛乳 菓子	カレーうどん ヨーグルト和え	シーチキンのりまき チーズ	549 Kcal 14.5 g	14.5 g
28	月	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 マーマーレードサンド	665 Kcal 17.4 g	17.4 g
29	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ フレンチプロサラダ キャベツとコーンのスープ	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	542 Kcal 16.7 g	16.7 g
30	水	キャロットジュース 菓子	中華丼 梅おかか和え 人参スープ	牛乳 揚げパンココア	600 Kcal 20 g	20.0 g
31	木	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き のりあえ みそ汁	牛乳 焼きそば	566 Kcal 16.8 g	16.8 g

食育って？

「食育」とは、子ども一人ひとりの“食べる力”を育てることです。子どもたちが成長し、自分で食事を選ぶようになったとき、「何を食えばいいの？」「どう調理すればいいの？」…など、たくさんの疑問が湧いてくるかもしれません。食についての知識と、食を選ぶ力を持っていると、生涯にわたって健やかに生きていくことができます。

保育園ではその力をつける基礎として、楽しく食べる子どもになることを願い、目標を立てています。

楽しく食べることは、子どもの好きなものをそろえ、にぎやかに楽しむことだけでなく、食べることでの発見や感動、おいしさをかみしめる経験、新しい食べ物に出会う感動、一緒に食べることで伝えあう温かな思いやりなどひっそりめ、楽しく食べるという人と人との営みです。



●献立紹介コーナー● 1月

7日 七草がゆ 1月7日には、七草がゆを食べる風習があります。七草をお粥にして食べると、無病息災で長生きできると言われています。給食では春の七草すべてを用意することが難しいので、春の七草のせりとかぶに旬の野菜を加えて七草がゆに似せて作ります



平成31年 1月 献立表(12か月頃～)

すぎのご保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
4	金	牛乳 菓子	ツナピラフ わかめのスープ ヨーグルト和え	牛乳 冷やし白玉あずき 野菜のスープ
5	土	牛乳 菓子	そばろ丼 みそ汁	牛乳 きなこサンド 鶏肉と野菜のスープ
7	月	牛乳 菓子	豚丼 切昆布の煮物 みそ汁	青菜ごはん みそ汁 みかん
8	火	牛乳 菓子	軟飯 あつあつ煮 ごまあえ すまし汁	牛乳 野菜のスープ 災害用レーズンパン
9	水	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン ヘルシーミートローフ フレンチサラダ かぶのスープ	小松菜とじゃこのおにぎり みそ汁
10	木	牛乳 菓子	軟飯 白身魚の西京焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 ポテトスープ 魚がゆ
11	金	飲むヨーグルト	そばろごはん 豚汁 みかん	牛乳 らふく 豚肉と野菜のスープ
12	土	牛乳 菓子	煮込みうどん ヨーグルト和え	シーチキンおにぎり みそ汁
15	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ フレンチプロサラダ キャベツとコーンのスープ	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり みそ汁
16	水	牛乳 菓子	中華丼 かぶときゅうりの浅漬け 人参スープ	牛乳 揚げパン 豚肉と野菜のスープ
17	木	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き のりあえ みそ汁	牛乳 焼うどん 鶏肉と野菜のスープ
18	金	飲むヨーグルト	軟飯 野菜のクリーム煮 しやしやし野菜サラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
19	土	牛乳 菓子	そばろ丼 みそ汁	牛乳 きなこサンド 鶏肉と野菜のスープ
21	月	牛乳 菓子	豚丼 切昆布の煮物 みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド みそ汁
22	火	牛乳 菓子	軟飯 あつあつ煮 ごまあえ すまし汁	牛乳 野菜のスープ 災害用レーズンパン
23	水	ヨーグルト	【お誕生日会】チャーハン 魚のパークューソース 春雨サラダ すまし汁 み	魚がゆ みそ汁
24	木	牛乳 菓子	軟飯 白身魚の西京焼き いりなます みそ汁	牛乳 ポテトスープ 魚がゆ
25	金	飲むヨーグルト	軟飯 ハンバーグ 和風大根サラダ 野菜のスープ	牛乳 マカロニみたらし みそ汁
26	土	牛乳 菓子	煮込みうどん ヨーグルト和え	シーチキンおにぎり みそ汁
28	月	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 しやしやし野菜サラダ	牛乳 マーメレードサンド 鶏肉と野菜のスープ
29	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ フレンチプロサラダ キャベツとコーンのスープ	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり みそ汁
30	水	牛乳 菓子	中華丼 かぶときゅうりの浅漬け 人参スープ	牛乳 揚げパン 豚肉と野菜のスープ
31	木	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き のりあえ みそ汁	牛乳 焼うどん 鶏肉と野菜のスープ

食育って？

「食育」とは、子ども一人ひとりの“食べる力”を育てることです。子どもたちが成長し、自分で食事を選ぶようになったとき、「何を食えばいいの?」「どう調理すればいいの?」…など、たくさんの疑問が湧いてくるかもしれません。食についての知識と、食を選ぶ力を持っていると、生涯にわたって健やかに生きていくことができます。

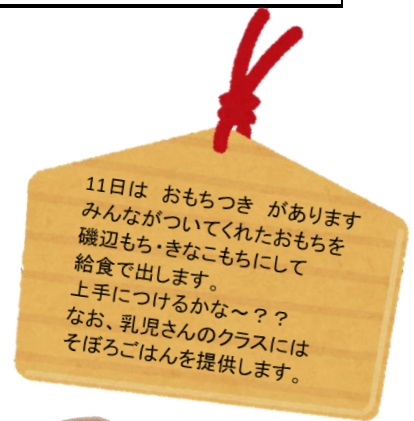
保育園ではその力をつける基礎として、楽しく食べる子どもになることを願い、目標を立てています。

楽しく食べることは、子どもの好きなものをそろえ、にぎやかに楽しむことだけでなく、食べることでの発見や感動、おいしさをかみしめる経験、新しい食べ物に出会う感動、一緒に食べることで伝えあう温かな思いやりなどひっくるめて、楽しく食べるという人と人との営みです。



●献立紹介コーナー● 1月

7日 七草がゆ 1月7日には、七草がゆを食べる風習があります。七草をお粥にして食べると、無病息災で長生きできると言われています。給食では春の七草すべてを用意することが難しいので、春の七草のせりとかぶに旬の野菜を加えて七草がゆに似せて作ります



日	曜	午前食	午後食
4	金	ツナがゆ わかめスープ ヨーグルト和え	豆腐がゆ 野菜のスープ ミルク
5	土	豚肉がゆ みそ汁	きなこパンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
7	月	豚丼 鶏肉と人参の煮物 みそ汁	青菜がゆ みそ汁 みかん ミルク
8	火	全粥 あつあつ煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	野菜のスープ 牛乳浸しパン ミルク
9	水	米粉ロールパン牛乳浸し ミートローフ崩し煮 フレンチサラダ かぶと野菜のスープ	小松菜とじゃこのお粥 みそ汁 ミルク
10	木	全粥 白身魚の味噌煮 きんぴられんこん みそ汁	魚がゆ ポテトスープ ミルク
11	金	そぼろがゆ 豚汁 みかん	らふく牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ
12	土	煮込みうどん ヨーグルト和え	シーチキンがゆ みそ汁 ミルク
15	火	米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズつぶし フレンチサラダ キャベツのスープ	おかかがゆ みぞれきゅうり みそ汁 ミルク
16	水	中華風煮物 かぶときゅうりの浅漬け 人参スープ	パンがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	木	全粥 鶏肉と野菜の煮物 のりあえ みそ汁	焼うどん 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	金	全粥 野菜のクリーム煮 しゃきしゃき野菜サラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	土	豚肉がゆ みそ汁	きなこパンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
21	月	豚丼 鶏肉と人参の煮物 みそ汁	食パン牛乳浸し みそ汁 ミルク
22	火	全粥 あつあつ煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	野菜のスープ 牛乳浸しパン ミルク
23	水	卵がゆ 魚のステーキソース煮 はるさめとキャベツの煮物 すまし汁 みかん	魚がゆ みそ汁 ミルク
24	木	全粥 白身魚の味噌煮 きんぴられんこん みそ汁	魚がゆ ポテトスープ ミルク
25	金	全粥 ハンバーグ 和風大根サラダ 野菜のスープ	みそ汁 人参がゆ ミルク
26	土	煮込みうどん ヨーグルト和え	シーチキンがゆ みそ汁 ミルク
28	月	全粥 野菜のクリーム煮 しゃきしゃき野菜サラダ	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
29	火	米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズつぶし フレンチサラダ キャベツのスープ	おかかがゆ みぞれきゅうり みそ汁 ミルク
30	水	中華風煮物 かぶときゅうりの浅漬け 人参スープ	パンがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
31	木	全粥 鶏肉と野菜の煮物 のりあえ みそ汁	焼うどん 鶏肉と野菜のスープ ミルク

食育って？

「食育」とは、子ども一人ひとりの“食べる力”を育てることです。子どもたちが成長し、自分で食事を選ぶようになったとき、「何を食えばいいの?」「どう調理すればいいの?」…など、たくさんの疑問が湧いてくるかもしれません。食についての知識と、食を選ぶ力を持っていると、生涯にわたって健やかに生きていくことができます。

保育園ではその力をつける基礎として、楽しく食べる子どもになることを願い、目標を立てています。

楽しく食べることは、子どもの好きなものをそろえ、にぎやかに楽しむことだけでなく、食べることでの発見や感動、おいしさをかみしめる経験、新しい食べ物に出会う感動、一緒に食べることで伝えあう温かな思いやりなどひっそりめ、楽しく食べるという人と人との営みです。



●献立紹介コーナー● 1月

7日 七草がゆ 1月7日には、七草がゆを食べる風習があります。七草をお粥にして食べると、無病息災で長生きできると言われています。給食では春の七草すべてを用意することが難しいので、春の七草のせりとかぶに旬の野菜を加えて七草がゆに似せて作ります

