



1月の献立

H28. 1. 4

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養カギ 蛋白質・脂質		
						乳児	幼児	
4 18	月	カレーライス、大根とほうたてのサラダ わかめスープ、果物	かぼちや の甘煮	牛乳 白玉きなこ	塩こんぶにぎり	577.18.2 17.6.1.7	657.20.3 20.4.2.0	
5 19	火	スパゲッティミートソース、さつまいものバター煮 えのきともやしの野菜スープ、果物	ウィンナー ソテー	牛乳 和風ソナにおにぎり	おかめにぎり	579.18.2 17.6.1.7	600.19.8 17.9.1.6	
6 20	水	ごはん、豚肉のアップルソース焼き おかめ和え、たまねぎの味噌汁、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 ジャムロールパン	茶めしにぎり	536.21.0 15.2.2.4	582.23.0 15.4.2.3	
7 21	木	ごはん、かじきのいそべ揚げ、酢の物 大根と油揚げの味噌汁、果物	煮豆 (うずら豆)	牛乳 7日七草がゆ 21日ポテト田楽	ふりかけにぎり	501.18.6 12.9.1.9	539.23.0 15.4.2.3	7日 七草がゆ
22	金	ごはん、鮭の照り焼き、ほうれん草とコーンのナムル かぼちやの味噌汁、果物	魚の 磯揚げ	牛乳 いなりずし	ぶどうパン	569.20.7 15.0.1.8	509.22.8 12.8.2.1	
9 23	土	チキンピラフ、じゃがいもの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ、果物	スティック チーズ	牛乳 クリームパン	—————	549.20.7 15.0.1.8	551.19.1 19.3.2.7	
25	月	ごはん、マーボー豆腐 コーンスープ、果物	さつまいもの バター煮	牛乳 ホットケーキ	ふりかけにぎり	579.18.9 17.2.2.1	610.21.4 19.3.1.2	
12 26	火	ぶどうパン、ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き 野菜スープ、果物	魚のいそべ揚げ	牛乳 切り干し大根おにぎり	鮭にぎり	554.18.8 20.3.1.8	560.18.0 17.2.2.1	
13 27	水	ごはん、豚肉のしょうが焼き、ゆで野菜 きのこの味噌汁、果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 焼きいも	ごま塩にぎり	480.17.6 15.2.1.8	567.21.1 18.3.2.2	
14 28	木	ごはん、たらの香り揚げ、青菜の納豆和え 豆腐の味噌汁、果物	りんごの コンポート	牛乳 カレーパン	豚そぼろにぎり	553.18.8 18.8.1.9	566.19.8 17.0.2.2	
15 29	金	ごま塩ごはん、肉じゃが きやべつ味噌汁、果物	かき揚げ	牛乳 無添加菓子	食パン	503.14.5 13.7.1.4	566.16.4 15.6.1.7	風の子 まつり
16 30	土	焼きそば、さつまいもとりんごのバター煮 もやしのスープ、果物	人参の甘煮	牛乳 塩こんぶにぎり	—————	616.24.4 19.3.2.1	634.27.3 18.0.2.5	幼児 誕生会
8	金	コーンごはん、ハンバーグ 付け合わせ、ちくわのすまし汁、果物	はすの天ぷら	牛乳 いなりずし	ぶどうパン	554.18.8 20.3.1.8	560.18.0 17.2.2.1	

* 延長補食には上記のほか、麦茶が付きます。

* 果物は市場の都合上、みかん、りんごのローテーションでだします。

☆ 7日（水）おやつは七草がゆになります。

☆ ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊になります。

※ 次第に寒さも増してきて、インフルエンザやノロウイルスが流行る時期になりました。

ウイルスや細菌による感染症は、手洗いやうがい徹底することが最大の予防策になります。また、免疫力が低下しないように、十分な睡眠と、バランスのとれた食生活を心がけて、元気に冬を乗り越えましょう♪

