

1月給食献立表(幼児食)

めぐみ保育園



曜日	土	月	火	水	木	金
----	---	---	---	---	---	---

日付	1日	3日	4日	5日	6日	7日
屋食	休園	休園	16穀ごはん 鮭の西京焼き 筑前煮 すまし汁 フルーツ	焼きうどん シーフードサラダ スープ フルーツ	ごはん 鶏肉のサッパリ煮 きんぴら みそ汁 フルーツ	七草入りだまこもち たたききゅうり ヨーグルト
午後のおやつ			おはぎ 麦茶	レモンクッキー 牛乳	ブルーベリームース 麦茶	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす			鮭/16穀米・麩	豚肉・エビ/うどん	豚肉/米・こんにやく	鶏肉/米・こんにやく
身体を守る			蓮根・人参・筍・葱 ごぼう・いんげん・椎茸	もやし・キャベツ・人参・小松菜 きゅうり・黄パプリカ・レタス・えのき	ごぼう・人参・蓮根 いんげん・キャベツ	ごぼう・人参・葱・舞茸 七草・きゅうり・赤パプリカ

日付	8日	10日	11日	12日	13日	14日
屋食	ちゃんぽんうどん 枝豆サラダ フルーツ	成人の日	ごはん さばのカレー風味 ごま和え みそ汁 フルーツ	2種のサンドウィッチ ミネストローネ ゼリー	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 五色和え みそ汁 フルーツ	麻婆丼 のりしおナムル スープ ヨーグルト
午後のおやつ	お菓子 牛乳		おからきなココスコーン 牛乳	しらすこんぶおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	豚肉・枝豆・大豆/うどん		鯖/米	ウインナー・ハム/食パン・南瓜	鶏肉・ハム/米・パン粉	豚肉・豚レバー・豆腐/米
身体を守る	人参・キャベツ・もやし 椎茸・トマト・きゅうり		もやし・人参・いんげん 小松菜・えのき	レタス・きゅうり・コーン 玉葱・人参・トマト・キャベツ	大根・人参・コーン ほうれん草・わかめ・もやし	玉葱・人参・葱・筍・えのき 椎茸・白菜・もやし・人参・のり

日付	15日	17日	18日	19日	20日	21日
屋食	和風スパゲッティ かぼちゃサラダ フルーツ	ごはん ブリの照り焼き 即席漬け みそ汁 ヨーグルト	とうもろこしごはん ハンバーグ キャベツのサラダ スープ フルーツ	しょうゆラーメン ポパイサラダ ゼリー	ごはん 肉じゃが 白あえ すまし汁 フルーツ	えびピラフ たまごサラダ ブロッコリー スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	さくらえびごはん 麦茶	ピザトースト 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	ベーコン・チーズ/パスタ・南瓜	ブリ/米	豚肉・豚レバー/米	焼き豚・ツナ/中華麺	豚肉・豆腐/米・じゃが芋・こんにやく・鮭	エビ・卵・ハム/米
身体を守る	舞茸・椎茸・玉葱 干しぶどう	人参・キャベツ・かぶ 玉葱・ほうれん草	コーン・キャベツ・人参 きゅうり・玉葱・かぶ	もやし・葱・わかめ・コーン ほうれん草・人参	人参・玉葱・いんげん ほうれん草・葱	玉葱・人参・コーン・青梗菜 きゅうり・ブロッコリー

日付	22日	24日	25日	26日	27日	28日
屋食	肉うどん ナムル フルーツ	ごはん 煮魚 ゆかり和え みそ汁 ヨーグルト	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとひじきの マヨサラダ みそ汁 フルーツ	ナポリタン ポテトサラダ スープ フルーツ	ふりかけごはん ちくわのいそべ焼き ささみのごま味噌和え すまし汁 フルーツ	ハヤシライス シーザーサラダ スープ ゼリー
午後のおやつ	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	バナナケーキ 牛乳	鮭と揚げ玉のおにぎり 麦茶	ソーセージパイ 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	豚肉/うどん	カレー・油揚げ/米	豚肉・ハム/米	ウインナー・チーズ/パスタ・じゃが芋	ちくわ・ささみ/米	豚肉・ハム/米・じゃが芋
身体を守る	玉葱・小松菜・もやし 人参・ほうれん草・ぜんまい	大根・きゅうり・キャベツ ほうれん草	キャベツ・ひじき トマト・なめこ・葱	玉葱・ピーマン・きゅうり 人参・コーン・キャベツ	キャベツ・人参 椎茸・ほうれん草	人参・玉葱・グリーンピース きゅうり・大根・キャベツ

日付	29日	31日	<p>○乳幼児期に積極的に摂りたい栄養素</p> <p>カルシウムを多く含む食品 →乳製品 煮干し 干しエビ ししゃも 大豆製品 小松菜 海藻類 など 様々な食材に含まれているため、3回の食事をバランスよく食べることで、カルシウムの摂取量を満たすことができます。</p> <p>鉄を多く含む食品 →レバー 赤身肉 大豆 根菜類 海藻類 ごま など ミートパスタやハンバーグにレバーのミンチを入れるなど工夫をしてみましょう。</p>
屋食	焼きそば わかめスープ フルーツ	納豆ごはん キャベツの塩昆布和え けんちん汁 フルーツポンチ	
午後のおやつ	お菓子 牛乳	ずんだ羊羹 麦茶	
身体を作る/動かす	豚肉/焼きそば	納豆・チーズ・豆腐/米・こんにやく	
身体を守る	人参・玉葱・もやし わかめ・干し椎茸・えのき	キャベツ・きゅうり・葱 ごぼう・人参・大根	

