



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
4	月	麦ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁	牛乳 パインアップル(缶)30g	豆乳 ひじきのクッキー	牛乳・豚肉・煮干しだし・ 米みそ・麦みそ・調整豆 乳・ひじき	精白米・麦・植物油・はる さめ・じゃがいも・いりご ま・小麦粉・黒砂糖・ごま 油	パインアップル(缶)・たま ねぎ・にんじん・ピーマン・トマ ケチャップ・キャベツ・青ねぎ	牛乳・あられ
5	火	ツチごぼん 豆腐とチーズの卵焼き トマト(5日) ゆでブロッコリー(19日) はくさいとベーコンのスープ	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク 米粉ココアケーキ	牛乳・まぐろ油漬(缶)・鶏 卵・木綿豆腐・プロセスチ ーズ・ベーコン・鳥がらだし・脱 脂粉乳・絹ごし豆腐	ウエハース・精白米・麦・植物 油・さつまいも・米粉・黒砂 糖・片栗粉・粉糖	たまねぎ・にんじん・トマケ チャップ・ブロッコリー・はくさい・ こまつな	牛乳・ビスケット(5日) 牛乳・バナナ(19日)
6	水	コッペパン ポトフ(だいこん) トマトとわかめのサラダ	牛乳 チーズ10g	ラッシー みかん(70g) クッキー(15g)	牛乳・プロセスチーズ・牛肉・ 鳥がらだし・コンソメ・カットわ かめ・脱脂粉乳・ドリンクヨー グルト	コッペパン・じゃがいも・砂糖 (三温糖)・植物油・ごま 油・クッキー	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・だいこん・セロリー・コー ン・ホールトマト・きゅうり・みか ん	牛乳・パイン(缶)
7	木	麦ごはん 清汁(豆腐・たまねぎ) 煮魚 れんこんのサラダ	牛乳 いちご30g	七草がゆ	牛乳・木綿豆腐・煮干しだ し・さば・米みそ・鶏肉・油 揚げ	精白米・麦・砂糖(三温 糖)・マヨネーズ・すりごま	いちご・たまねぎ・青ねぎ・ しょうが・さやいんげん・れ んこん・きゅうり・にんじ ん・七草・はくさい・だいこ ん	豆乳・米粉パン
8	金	麦ごはん みそ汁(だいこん) 鶏肉のマヨネーズ焼き サラダ菜 小松菜とちくわの炒め物	牛乳 バナナ75g	いもぜんざい	牛乳・塩わかめ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・鶏肉・ 粉チーズ・竹輪・あずき	精白米・麦・パン粉・植物 油・マヨネーズ・すりごま・ご ま油・さつまいも・砂糖(三 温糖)	バナナ・だいこん・パセリ・た まねぎ・マッシュルーム(缶)・サ ラダ菜・こまつな・にんじん	牛乳・みかん
9	土	きのこのスープスパゲティ りんご	豆乳 もも(缶)30g	グレープジュース 丸ボーロ	豆乳・ベーコン・脱脂粉乳・コ ンソメ	スパゲティ・植物油・マーガ リン・小麦粉・丸ボーロ	もも(缶)・えのきたけ・た まねぎ・しめじ・にんじん・ パセリ・りんご・グレープジュ ース	
25	月	麦ごはん 鶏肉と大根のカレーようゆ煮 三平汁	牛乳 りんご40g	飲むヨーグルト 豆腐ドーナツ	牛乳・鶏肉・鮭・昆布だし・ 脱脂粉乳・米みそ・麦み そ・ドリンクヨーグルト・絹ごし 豆腐	精白米・麦・砂糖(三温 糖)・植物油・ホットケーキミッ ク・揚げ油・粉糖	りんご・だいこん・にんじ ん・すじなしいんげん・た まねぎ・キャベツ・青ねぎ	牛乳・サブレ
12	火	麦ごはん がんもどきの中華風うま煮 もずくスープ	牛乳 バナナ75g	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・がんもどき・鶏卵・も ずく・かつお・昆布だし・脱 脂粉乳・米みそ	精白米・麦・植物油・ごま 油・中華スープの素・砂糖 (三温糖)・片栗粉・小麦 粉・黒砂糖	バナナ・にんじん・たけの こ・セロリー・さやいんげん・ 乾しいたけ・しいたけだし・ えのきたけ・青ねぎ	牛乳・クラッカー
13	水	麦ごはん 魚の竜田揚げ レタス 五目みそ汁	牛乳 みかん70g	スキムミルク ふかしいも	牛乳・さば・油揚げ・煮干 しだし・米みそ・麦みそ・脱 脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ 油・さつまいも	みかん・しょうが・レタス・は くさい・しめじ・ごぼう・にん じん・青ねぎ	牛乳・りんご
14	木	コッペパン ビーフシチュー カリフラワーとブロッコリーのサラダ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク 豆乳ゼリー	牛乳・牛肉・鳥がらだし・ 脱脂粉乳・ロースハム・豆乳・ 寒天	せんべい・コッペパン・じゃが いも・マーガリン・ドミグラスソ ース・ビーフシチューの素・砂糖 (三温糖)・ごま油	たまねぎ・にんじん・グリン ピース・トマケチャップ・トマ トピューレ・カリフラワー・ブロッコリー・ ブルーベリージャム	牛乳・もも(缶)
15	金	麦ごはん 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 魚の香味焼き トマト ほうれん草と卵のベーコンソテー	牛乳 ウエハース7g	豆乳 いちごのケーキ	牛乳・煮干しだし・白身 魚・鶏卵・ベーコン・調整豆 乳・生クリーム	ウエハース・精白米・麦・白玉 ふ・砂糖(三温糖)・ごま 油・植物油・カステラ・砂糖 (三温糖)	生しいたけ・青ねぎ・しょう が・にんにく・トマト・ほうれ ん草・たまねぎ・にんじ ん・いちご	牛乳・クッキー
30	土	味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	豆乳 キウイフルーツ50g	グレープジュース みかん(70g) ビスケット	豆乳・焼き豚・鶏卵・米み そ・鳥がらだし・含脂加糖 ヨーグルト	中華めん・すりごま・中華 スープの素・ごま油・ビスケット	キウイフルーツ・もやし・にんじ ん・青ねぎ・しょうが・みか ん・グレープジュース	
21	木	麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 煮魚 れんこんのサラダ	牛乳 いちご30g	スキムミルク 炒めそば(おやつ)	牛乳・煮干しだし・さば・米 みそ・脱脂粉乳・豚肉	精白米・麦・白玉ふ・砂糖 (三温糖)・マヨネーズ・すり ごま・中華めん・植物油・ 中華スープの素	いちご・えのきたけ・青ね ぎ・しょうが・さやいんげ ん・れんこん・きゅうり・に んじん・キャベツ・たまねぎ・ 乾しいたけ・トマケチャップ	豆乳・米粉パン
27	水	ちらし寿司 メンチカツ はるさめサラダ サニーレタス・いちご たまご豆腐とみつばの清汁	牛乳 チーズ10g	りんごジュース プリン	牛乳・プロセスチーズ・油揚 げ・のり・牛ひき肉・豚ひき 肉・鶏卵・スライスチーズ・ロース ハム・たまご豆腐・かつお・ 昆布だし	精白米・砂糖(三温糖)・パ ン粉・小麦粉・揚げ油・はる さめ・マヨネーズ・マーガリン	にんじん・コーン・ホール・さや えんどう・キャベツ・たまね ぎ・トマケチャップ・サニーレタス・ きゅうり・いちご・みつば・ りんごジュース	牛乳・りんご



☆七草がゆで無病息災☆

1月7日は「人日の節句」です。

この日の朝に食べる縁起食が「七草がゆ」です。

寒さに負けない青菜の生命力にあやかる

といういことで春の七草

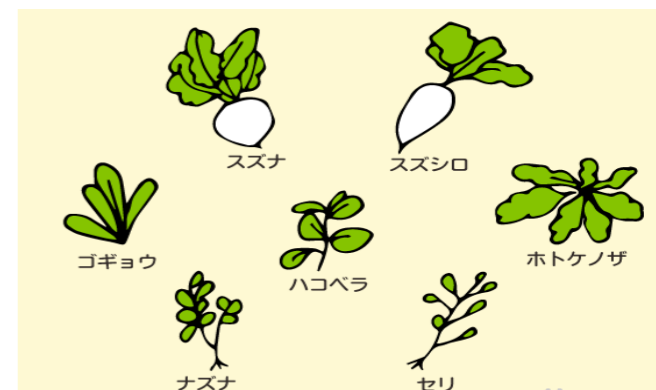
(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・

ほとけのぎ・すずな・すずしろ)は生き生きと

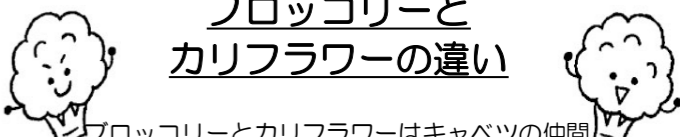
した青菜のままで冬を越すのが特徴です。

また、年末年始のごちそうで疲れた胃の調子も

整えてくれますよ!



ブロッコリーとカリフラワーの違い



ブロッコリーとカリフラワーはキャベツの仲間です。花野菜と呼ばれ冬から春までが旬の食べ物です。

つぼみを食べるブロッコリー、きれいな緑色をしています。ビタミンAのもとカロテンやビタミンC、鉄がたくさんある緑黄色野菜です。

カリフラワーは白い花の部分を食べます。秋の終わりに外側の葉で花をまくと美しい白になります。

カリフラワーはビタミンB、Cがたくさんある淡色野菜です。1月14、28日にブロッコリーとカリフラワーのサラダを提供します。

※延長おやつは数量に限りがあるので、変更になる場合があります。その際はその都度報告いたします。