

日曜日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
16	火	牛乳 バナナ	黒糖パン ポテトグラタン キャベツサラダ 青菜としらすのスープ	じゃが芋 玉葱 しめじ ベーコン マカロニ 薄力粉 バター チーズ 脱脂粉乳 キャベツ ベーコン パセリ レモン 小松菜 しらす干し 卵	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ のり	389 kcal 15.1 g	412 kcal 15.6 g
17	水	麦茶 食べる 煮干し	ごはん 肉団子と白菜のスープ 粉吹きいも バナナ	鶏もも挽 玉葱 生姜 パン粉 白菜 人参 春雨 片栗粉 じゃが芋 パセリ	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティキャベツ しらす干し にんにく オリーブ油	422 kcal 17.4 g	512 kcal 20.3 g
18	木	牛乳 オレンジ	ごはん おろしハンバーグ チーズサラダ 小松菜スープ	豚挽 玉葱 パン粉 豆乳 大根 片栗粉 チーズ キャベツ きゅうり 人参 酢 オリーブ油 小松菜 玉葱	牛乳 お楽しみおやつ		470 kcal 19.2 g	496 kcal 19.8 g
19	金	牛乳 りんご オレンジ	ごはん マーボ豆腐 ブロッコリーの中華和え ユイミンコン	豚挽 木綿豆腐 玉葱 ねぎ にんにく 生姜 ごま油 片栗粉 ブロッコリー 人参 酢 ごま油 ごま 卵 人参 コーン いんげん 片栗粉	牛乳 あずき蒸しパン	ミックス粉 豆乳 あずき	496 kcal 20.7 g	527 kcal 22.0 g
20	土	麦茶 ぱりんこ	ガーリックライス さつま芋としめじのサラダ チンゲン菜スープ	米 人参 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく さつま芋 しめじ ブロッコリー ベーコン マヨドレ 酢 チンゲン菜 卵	牛乳 カルシウムせんべい ハッピーターン		358 kcal 10.2 g	423 kcal 12.0 g
22	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 鶏肉の親子煮 ナムル風煮びたし なめこ汁	手羽元 ねぎ 生姜 酢 卵 ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 酢 ごま油 なめこ 豆腐 ねぎ	牛乳 ココアサンド	食パン バター ミルクココア	457 kcal 19.8 g	545 kcal 23.8 g
23	火	麦茶 食べる 煮干し	スパゲッティ・ミートソース チンゲン菜の炒め風サラダ オレンジ	スパゲッティ 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ ソース トマトジュース 薄力粉 チンゲン菜 もやし しらす干し ごま油	牛乳 すいとん	薄力粉 にんじん ねぎ かまぼこ	340 kcal 16.1 g	410 kcal 18.7 g
24	水	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げと大根の煮物 ちりめんサラダ すまし汁	生揚げ 豚もも 大根 人参 しめじ しらす干し キャベツ きゅうり ごま 酢 かまぼこ わかめ	牛乳 ミニミニピザ	ベーコン 玉葱 ピーマン チーズ ケチャップ 餃子の皮	421 kcal 19.5 g	435 kcal 20.4 g
25	木	牛乳 バナナ	チキンライス フライドチキン ポテカレサラダ オニオンスープ	米 鶏もも バター 玉葱 コーンケチャップ 手羽先 酢 生姜 片栗粉 油 じゃが芋 ミックスベジタブル カレー粉 マヨドレ 酢 玉葱 パセリ	牛乳 クリスマスおやつ		645 kcal 23.8 g	699 kcal 25.2 g
26	金	牛乳 干し芋	ドライカレー ひじきサラダ バナナ	米 豚挽 木綿豆腐 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 ケチャップ ひじき 鶏胸 大豆 人参 すりごま マヨドレ 酢	牛乳 年越しうどん	うどん 油揚げ 花麴 ねぎ ほうれん草	522 kcal 20.3 g	535 kcal 20.9 g
27	土	麦茶 マリー ビスケット	スパゲッティきこり風 じゃが芋としめじのサラダ キャベツスープ	スパゲッティ ツナ缶 しめじ えのき 玉葱 トマト缶 ケチャップ グリンピース じゃが芋 しめじ ベーコン いんげん マヨドレ 酢 キャベツ 玉葱 パセリ	牛乳 一口ようかん カルシウムせんべい		470 kcal 15.6 g	533 kcal 18.4 g

🌸給食室より

人参や大根、ほうれん草などの冬の野菜が美味しい季節になってきましたね。冬野菜は寒さから自分の身を守るために糖分を蓄えるので、甘味があり、身体を心から温める作用があります。また、抵抗力を高めるビタミンCや血行をよくするビタミンEも豊富に含まれています。旬の食材でこの寒さを乗り越えましょう！

