



曜日	日	午前おやつ (3歳未満児)	昼 食		午後おやつ
			主 菜	副 菜	
月	17 31	せんべい 牛乳	千草焼き	即席漬け 心のすまし汁	ごまクッキー 牛乳
火	4 18	クラッカー お茶/牛乳	ツナじゃが 	青菜のスープ	揚げせんべい 4日:お茶 18日:牛乳
水	5	バナナ お茶/牛乳	おでん	白菜のみそ汁 チーズ	みそだれの薄焼き お茶
	19 食育の日		筑前煮	雑煮風すいとん みかん	フライドマカロニ 牛乳 (0歳児 みかん・1歳児 薄焼き)
木	6 20	ヨーグルト お茶	鶏のみそからめ焼き	もやしと青菜の 磯辺和え 蛋花湯 (タツメタリ) 	ナポリタン お茶
金	7 やさいの日 21	ロールパン お茶	ホキのマヨ焼き	切り干し大根の 煮物 さといものみそ汁	ぶどうゼリーヨーグルト せんべい
土	8 22	ビスケット 牛乳	キャベツとウインナーのソテー	じゃがいものスープ	塩せんべい 牛乳
月	24	せんべい 牛乳	チキンカレー	春雨サラダ	みそまんじゅう 牛乳
火	11 25	クラッカー お茶	揚げワンタン	わかめのスープ	フルーツのクリームあえ せんべい
水	12	バナナ 牛乳	レバーの甘辛煮	温野菜 (キャベツ・人参) 豆腐のすまし汁	おからかりんとう 牛乳 (0・1歳児 せんべい)
	26 お楽しみ献立		ポテトグラタン 	豆腐のすまし汁	ジャムサンド 牛乳
木	13 27	ヨーグルト お茶	チリコンカン	野菜スープ	こねつけ お茶
金	14 28	ロールパン お茶	鮭の塩焼き	卵の花煮 大根のみそ汁	ポンデケーキョ 牛乳100ml
土	15 29	ビスケット 牛乳	厚揚げと野菜の煮物	野菜たっぷりスープ	甘辛せんべい 牛乳

食育のテーマ『れんこん』

れんこんの穴は、水上にある葉や茎とつながっていて、泥の中に根をはっているれんこんに酸素を運び込む役割をしています。お正月のおせち料理にれんこんがつきものなのは、穴があいているので、「先がよく見通せる」という縁起をかついたものです。




～美味しいれんこんの選び方～

切り口が新しく、表面につやがあり、茶色に変色していないものを選びましょう。穴の中に赤みがかかっていたり、茶色のシブがついているものは鮮度が落ちているので避けるようにしましょう。

～調理のポイント～

れんこんを切ったままにしておくと、切り口が空気に触れて黒くなっていきます。切ったらすぐに食塩水や酢水につけたり、下茹ですることによって変色を防ぐことができます。



	3歳以上児 (幼稚園児)		3歳未満児	
	1月分	給与 目標	1月分	給与 目標
熱量 (kcal)	355 (183)	410 (210)	485	500
たんぱく質 (g)	17.7 (12.3)	19.0 (11.8)	18.4	18.8
脂質 (g)	15.1 (8.4)	16.2 (10.6)	14.0	13.9
カルシウム (mg)	211 (90)	230 (100)	208	210
食塩 (g)	1.8 (1.4)	1.6 (1.2)	1.4	1.5

*3歳未満児の主食はごはんです *幼稚園部門(1号認定)のお子さんは昼食のみの提供です