



1月 給食献立(乳児・幼児食)

今月の平均給与栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1~2歳児	590kcal	21.7g	19.9g	1.5g
3~5歳児	634kcal	23.2g	20.2g	1.8g

2020年度 ココアンジュ新家

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
5	19	火	牛乳 满月ポン 牛そぼろ丼 切干大根の煮物 わかめの味噌汁	牛乳 ライスプファー	牛ミンチ ちくわ 味噌 牛乳	玉ねぎ・ほうれん草 人参・切干大根 干し椎茸 わかめ・ねぎ	米・上白糖 片栗粉・なたね油 ポン菓子・マシュマロ 無塩バター
6	20	水	牛乳 味しらべ 大豆カレー 小松菜のツナサラダ 黄桃缶	牛乳 スイートポテト	大豆・合挽き肉 ツナ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・人参 小松菜 コーン 黄桃缶	米・じゃが芋・カレールー なたね油・ごまだれ さつま芋 無塩バター・上白糖
7		木	牛乳 マリービスケット ご飯 焼肉風炒め 焼売 中華スープ	お茶 七草粥	牛肉 焼売	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 チンゲン菜・もやし 七草・かぶ	米 上白糖 ごま油
21		木	牛乳 マリービスケット ご飯 焼肉風炒め 焼売 中華スープ	牛乳 マカロニきな粉	牛肉 焼売 牛乳 きな粉	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 チンゲン菜 もやし	米 上白糖 ごま油 マカロニ
8	22	金	牛乳 オレンジ ご飯 ぶりのバター醤油焼き がんもの煮物 大根の味噌汁	牛乳 チーズトースト	ぶり・がんも 味噌 牛乳 チーズ	小松菜 インゲン・人参 大根・えのき・わかめ パセリ	米・無塩バター 上白糖 食パン マーガリン
9	23	土	牛乳 たべっこベイビー ウインナーピラフ コンソメスープ	お茶 ぽたぽた焼き ミックスラムネ	ウインナー	玉ねぎ・人参 コーン・パセリ 白菜 ブロッコリー	米 なたね油 ぽたぽた焼 ラムネ
25		月	牛乳 星たべよ ご飯 豚のごまだれ焼き キャベツの昆布和え 白菜の味噌汁	牛乳 コンソメポテト	豚肉 さつま揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参・塩昆布 白菜・ねぎ	米・ごま 上白糖 カットポテト 植物油
12	26	火	牛乳 野菜クラッカー 親子丼 大根とわかめのさっぱり和え 青菜の味噌汁	牛乳 マドレーヌ	鶏卵・鶏肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・みつば 大根・わかめ 人参・小松菜 レモン果汁	米 上白糖 青じそドレッシング 小麦粉・有塩バター
13	27	水	牛乳 バナナ ご飯 さわらの竜田揚げ ブロッコリーのツナポン和え 豆腐の味噌汁	牛乳 ココアプリン	さわら・ツナ 豆腐 味噌 牛乳	小松菜 ブロッコリー 人参 玉ねぎ・わかめ	米・片栗粉・植物油 上白糖・ポン酢 ココア プリンミックス
14	28	木	牛乳 醤油せんべい ロールパン ハンバーグ おさつサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 にぎやかおにぎり	合挽き肉・豆腐 鶏卵・牛乳 ハム ちりめんじゃこ	玉ねぎ・ケチャップ ブロッコリー・人参 ほうれん草 青のり	ロールパン・パン粉 なたね油・さつま芋 マヨネーズ 米・ごま油・ごま
15		金	牛乳 味しらべ ゆかりご飯 味噌ラーメン ゆで卵	牛乳 芋ぜんざい	豚肉・味噌 鶏卵 牛乳 ゆで小豆	しその香 キャベツ・コーン もやし ねぎ	米 中華そば さつま芋
29		金	牛乳 味しらべ ゆかりご飯 味噌ラーメン ゆで卵	牛乳 さつま芋のバター焼き	豚肉 味噌 鶏卵 牛乳	しその香 キャベツ・コーン もやし ねぎ	米 中華そば さつま芋 有塩バター
16	30	土	牛乳 ぱりんこ 五目豆腐丼 味噌汁	お茶 ハッピーターン お野菜クラッカー	豆腐 豚ミンチ 味噌	チンゲン菜・人参 干し椎茸 大根 玉ねぎ・ねぎ	米・上白糖 なたね油・片栗粉 ハッピーターン 野菜クラッカー
18		月	牛乳 サラダせん ご飯 星のコロッケ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳	キャベツ・ブロッコリー 人参・コーン 玉ねぎ・パセリ 干しぶどう	米・星のコロッケ 植物油・とんかつソース マヨネーズ ホットケーキミックス

春の七草

お正月にたくさんおいしいものを食べて、おなかが疲れていませんか？

7日は「七草がゆを食べる日」です。

七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)です。

疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べると、1年間病気をしないといわれています。

春の七草



せり なずな(なんべん草) ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな(かぶ) すずしろ(だいこん)