





予定献立表・幼児食



曜日	月	火	水	木	金	土
おやつ						4日
昼食	<p>新年あけましておめでとうございます</p> <p>新たな一年が始まりました。子どもたちの元気な声と、キラキラ輝く笑顔がクラスに広がります。ところで、寒い季節にぴったりの食べ物の一つに、鍋物があります。鍋物は、身体が温まり、野菜類をたっぷり食べることができる優れた日本の食文化です。また、家族で一緒に食べることでよりおいしく感じることができます。バランスの良い食事を食べることで、寒い冬を元気に過ごしたいものです。</p>  					
主要食材	<p>新しい年を迎え、気持ちも新たに最後の学期が始まりました。今年も子どもたちの健康を考えながら、おいしく・楽しく食べられる給食を作っていきますので、よろしく願いいたします。また、みなさまにとってよりよい年になりますようお願いしております。</p>					

曜日	月	火	水	木	金	土
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 鶏と大根のさっぱり煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン 白菜の煮浸し スープ	ゆかりごはん かれのい照焼き さつま芋とひじき煮 味噌汁	炒め納豆ごはん 南瓜の甘煮 フルーツ 味噌汁	ごはん 鮭のカラフル焼 マセドアンサラダ スープ	ごはん 鶏のみそからめ焼 大根の野菜あん 味噌汁
主要食材	米・大根・鶏肉・人参・じゃがいも・じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌・マヨネーズ・白菜・もやし・人参	米・ゆかり・かろう・ブロックリー・トマト・さつま芋・人参・ひじき・味噌	米・鶏肉・人参・長ねぎ・納豆・味噌・南瓜・フルーツ・味噌	米・鮭・人参・玉ねぎ・小ねぎ・マヨネーズ・ブロックリー・胡瓜・じゃが芋・酢	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・カレールウ・きゃべつ・胡瓜・コン・マヨネーズ・フルーツ
おやつ	わかめおにぎり 牛乳	ケチャップうどん 牛乳	フレンチトースト 牛乳	きな粉お麩ラスク 牛乳	オレンジボンチ 牛乳	オレンジジュース
と	米・茗茶	うどん・ツナ缶・人参・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ	食パン・牛乳・バター	お麩・きな粉・バター	りんご・バター・ヨーグルト	フルーツ・オレンジジュース
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31.	502.0 kcal 17.7 g	498.0 kcal 22.5 g	481.0 kcal 18.2 g	498.0 kcal 17.4 g	492.0 kcal 16.7 g	459.0 kcal 17.4 g
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31.	509.0 kcal 19.5 g	531.0 kcal 24.7 g	505.0 kcal 20.0 g	551.0 kcal 21.1 g	546.0 kcal 18.9 g	482.0 kcal 19.5 g

曜日	月	火	水	木	金	土
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 鶏と大根のさっぱり煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン 白菜の煮浸し スープ	ゆかりごはん かれのい照焼き さつま芋とひじき煮 味噌汁	炒め納豆ごはん 南瓜の甘煮 フルーツ 味噌汁	ごはん 鮭のカラフル焼 マセドアンサラダ スープ	ごはん 鶏のみそからめ焼 大根の野菜あん 味噌汁
主要食材	米・大根・鶏肉・人参・じゃがいも・じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌・マヨネーズ・白菜・もやし・人参	米・ゆかり・かろう・ブロックリー・トマト・さつま芋・人参・ひじき・味噌	米・鶏肉・人参・長ねぎ・納豆・味噌・南瓜・フルーツ・味噌	米・鮭・人参・玉ねぎ・小ねぎ・マヨネーズ・ブロックリー・胡瓜・じゃが芋・酢	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・カレールウ・きゃべつ・胡瓜・コン・マヨネーズ・フルーツ
おやつ	わかめおにぎり 牛乳	ケチャップうどん 牛乳	フレンチトースト 牛乳	きな粉お麩ラスク 牛乳	オレンジボンチ 牛乳	オレンジジュース
と	米・茗茶	うどん・ツナ缶・人参・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ	食パン・牛乳・バター	お麩・きな粉・バター	りんご・バター・ヨーグルト	フルーツ・オレンジジュース
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31.	502.0 kcal 17.7 g	498.0 kcal 22.5 g	481.0 kcal 18.2 g	498.0 kcal 17.4 g	492.0 kcal 16.7 g	459.0 kcal 17.4 g
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31.	509.0 kcal 19.5 g	531.0 kcal 24.7 g	505.0 kcal 20.0 g	551.0 kcal 21.1 g	546.0 kcal 18.9 g	482.0 kcal 19.5 g


■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

曜日	月	火	水	木	金	土
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼 もやしの和え物 味噌汁	ミートソーススパゲティ ごまだレタスサラダ フルーツ スープ	ごはん コーンコロック 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 鮭のマヨネーズ焼 キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 南瓜と豚肉の炒め煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 青菜のおかか和え 味噌汁
主要食材	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・トマト・もやし・胡瓜・人参・味噌	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・ソース・パセリ粉・人参・ブロックリー・南瓜・酢・コン・フルーツ	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・トマト・ソース・高野豆腐・人参・いんげん・味噌	米・鮭・マヨネーズ・玉ねぎ・ブロックリー・トマト・きゃべつ・葱・ごま・味噌	米・南瓜・豚肉・人参・玉ねぎ・いんげん・白菜・もやし・味噌	米・ほたけ・小麦粉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ・酢・片栗粉・ほうれん草・味噌・味噌
おやつ	キャロットケーキ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	フルーツオレンジアイス 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ヨーグルト寒天 牛乳
と	ホットケーキミックス・バター・牛乳・人参	米・しらす	粉糖・オレンジジュース	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ケチャップ・パセリ粉	ホットケーキミックス・牛乳・バター	ヨーグルト・寒天・いちご・ジャム
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31.	469.0 kcal 20.4 g	502.0 kcal 20.0 g	501.0 kcal 13.0 g	492.0 kcal 20.6 g	492.0 kcal 17.1 g	464.0 kcal 17.0 g
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31.	504.0 kcal 22.6 g	551.0 kcal 22.9 g	549.0 kcal 14.3 g	531.0 kcal 22.5 g	521.0 kcal 18.0 g	496.0 kcal 18.5 g

ノロウイルスについて

＜＜どうやって感染するの？どんな症状？＞＞
ごく少量でも口から体の中に入ることによって感染します。感染してから1日～2日で下痢、吐き気、腹痛などの症状が出ます。通常は2～3日で治りますが、子どもや抵抗力の弱い人がかかると、重症になることがあります。体調の悪い時は、早めに病院で診察を受けましょう。

＜＜どんなことに気を付けたいの？＞＞
1. しっかりうがいと手をあらいましょう！
食事前、調理前、トイレの後は、石けんをよく泡立てて洗い、流水でよく流しましょう。
2. 十分加熱して食べましょう！
二枚貝は、十分に加熱してから食べるようにしましょう。果物や野菜も水を2～3回変えて洗いましょう。
3. 食器や調理器具もよく洗いましょう！
食器や調理器具は使ったあとよく洗いましょう。煮沸や塩素消毒も効果的です。



●ホットケーキミックスとマヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。