



☆寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事として、寒い冬をのりきりましょう。今月は古くから日本に伝わる七草がゆ、おせち料理をとり入れました。				4(土)弁当の日 麦茶 お菓子 	
午前	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ひねり揚げ	麦茶 バナナ	牛乳 うす焼きビスケット	麦茶 塩せんべい
昼食	ウイナーのソテー 大根とハムのサラダ クリームシチュー ゴールドキウイ	カレーの煮つけ 小松菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	チキンカレー ブロッコリーのサラダ 白菜スープ いちご	たらものムニエル 切干大根の煮物 ポテトコーンスープ みかん
午後	麦茶 元気ヨーグルト 玄米せんべい	麦茶 七草かゆ りんご	牛乳 ごまクッキー	麦茶 りんごゼリー 塩せんべい	牛乳 玄米フレークスナック
6(月)身体測定		7(火)	8(水)	9(木)誕生会	10(金)
午前	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ひねり揚げ	麦茶 バナナ	牛乳 うす焼きビスケット	麦茶 塩せんべい
昼食	ウイナーのソテー 大根とハムのサラダ クリームシチュー ゴールドキウイ	カレーの煮つけ 小松菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	チキンカレー ブロッコリーのサラダ 白菜スープ いちご	たらものムニエル 切干大根の煮物 ポテトコーンスープ みかん
午後	麦茶 元気ヨーグルト 玄米せんべい	麦茶 七草かゆ りんご	牛乳 ごまクッキー	麦茶 りんごゼリー 塩せんべい	牛乳 玄米フレークスナック
13(月)成人の日		14(火)参観日 ばら・つぼみ	15(水)参観日 ひまわり・たんぼぼ	16(木)参観日 ゆり・すみれ	17(金)
午前		麦茶 バナナ	牛乳 えんどう豆スナック	牛乳 アンパンマンビスケット	麦茶 うす焼きビスケット
昼食	かじきのケチャップ煮 小松菜の煮浸し キャベツとえのきのみそ汁 りんご	マーボー豆腐 ほうれん草の磯あえ わかめスープ キウイフルーツ	さけのマヨネーズ焼き フルーツきんとん 豆腐みそ汁 小松菜 みかん	ポトフ ほうれん草とコーンの炒め物 田作り いちご	五目御飯 じゃがいもとわかめのみそ汁 フルーツ
午後	牛乳 大学芋	牛乳 フルーツポンチ あにまるクッキー	麦茶 ヨーグルトゼリー クッキー	牛乳 りんごケーキ	麦茶 お菓子
20(月)		21(火)	22(水)	23(木)避難訓練	24(金)
午前	牛乳 ひねり揚げ	麦茶 バナナ	牛乳 野菜バー	牛乳 薄焼きビスケット	麦茶 塩せんべい
昼食	さけの照り焼き ごぼうとコーンのサラダ なめこ汁 りんご	鶏肉のごまみそ焼き 大豆のころころサラダ 大根と小松菜のみそ汁 みかん	ハヤシライス ほうれん草とツナのサラダ 白菜スープ キウイフルーツ	和風ハンバーグ ポイルブロッコリー 豆腐とわかめのみそ汁 紅白なます りんご	たらフライ ひじきの煮物 五目みそ汁 いちご
午後	牛乳 おさかなサブシ おつまみ昆布	牛乳 パンの日	牛乳 バナナ アーモンドカルシウム	牛乳 きなこクッキー	牛乳 黒豆 とんがりコーン
27(月)		28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
午前	麦茶 バナナ	牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 えんどう豆スナック	牛乳 アンパンマンビスケット	麦茶 野菜バー
昼食	さんまのかば焼き風 もやし中華サラダ いものこ汁 りんご	チリコンカン ほうれん草のサラダ キャベツスープ キウイフルーツ	肉団子の揚げ煮 小松菜の酢和え 豆腐とわかめのみそ汁 いちご	ぶりの照り焼き マカロニサラダ 大根と凍り豆腐のみそ汁 みかん	ポテトグラタ ポイルブロッコリー じゃこぶりかけ コーンスープ
午後	牛乳 インドサモサ	牛乳 野菜入りパンケーキ	牛乳 パリパリポテト きな粉あめ	牛乳 ミルクラスク ミニゼリー	麦茶 赤飯 りんご



寒さに負けない
体づくり!

タンパク質…魚や大豆製品
ウイルスをやっつける白血球は
タンパク質から作られます。積
極的に取り入れましょう。

ビタミンA、C…緑黄色野菜や果物
ウイルスに対する抵抗力を強く
する働きがあり、免疫力があッ
プします。

簡単おせちの作り方
やってみよう!

一の重 リンゴキントン

【材料】
サツマイモ(金時)…正味200g
リンゴ(紅玉)…1/2個

【調味料】
砂糖…80g 水…1/2カップ
塩…小さじ1/4 みりん…大さじ1

【作り方】
①サツマイモの皮は厚く剥き、輪切りにしてゆでる。
②熱いうちに裏ごしする。
③調味料を入れて、照りかてるまで練り上げる。
④③が冷めたら、イチヨウ切りにしたリンゴを加える。

三の重 焼き豚

【材料】
豚肩ロース肉(かたまり)…500g、ショウガ1片、
ネギ1本、(ニンニク1片)、サラダ油…大さじ2

【調味料】
水…2カップ 酒…大さじ5
砂糖…大さじ2 しょうゆ…3/4カップ

【作り方】
①豚肉はたこ糸を巻き、形を整える。
②①を焼いて焼き色をつける。
③厚手のなべに、調味料と②、ショウガとネギを
入れ、煮込む。

※1か月の平均の栄養価です(1~2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1~2歳児	434kcal	16.5g	1.2g
3~5歳児	388kcal	18.6g	1.6g

●田作り
ごまめ……………100g
砂糖……………大さじ2
しょうゆ…………大さじ1
みりん・酒………各大さじ1/2
サラダ油…………小さじ1
炒りごま…………適宜

【作り方】
①ごまめはフライパン弱火で空炒りする。
②①をザルでふるって余分なごみを落とす。
③①のフライパンに砂糖、しょうゆ、みりん、
酒、サラダ油を加え加熱し煮詰め、②を
加え、炒りごまをふり、広げて冷ます。

※ごまめはかたくちいわしのことです。
※ごまめはオープンで160度10分焼いてもカリッとなります。