



1月の献立表



令和2年1月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	●栄養バランスの良い食事をとりましょう 食事は主食・主菜・副菜を基本に 主食:ご飯・パン・麺の炭水化物 主菜:肉・魚・卵・豆腐のタンパク質 副菜:野菜・海藻・きのこのなどのビタミンやミネラル 色々な食材を組み合わせ、1日350g以上の野菜摂取を心掛けましょう。					
3歳未満児追加食	良い食事をとることによって生活習慣病が改善されていきます。糖尿病・高血圧・脂質異常症などで進行していくと、脳・心臓・血管などのダメージを与え、命に関わることにつながりますので注意していきましょう。					
おやつ	にゅう麺 わかめのみぞれ和え みかん △ 串さし					
3歳以上児	1 年始休園	2 年始休園	3 年始休園	4 年始休園	5 年始休園	6 年始休園
3歳未満児追加食	卵のミートソースかけ まっくろくろすけサラダ オレンジ					
おやつ	ミルク ・ おかし					
3歳以上児	7 以上児→箸のみ 七草粥 昆布の五目煮 りんご	8 チャプスイ 生姜風味和え キウイフルーツ	9 真珠蒸し 野菜のごま和え バナナ	10 鯖の煮付 のり酢和え みかん	11 焼きそば 南瓜の甘煮 バナナ	12 焼きそば 南瓜の甘煮 バナナ
3歳未満児追加食	△ 味噌汁(茄子・オクラ) レバーのごま揚げ	白身魚の味噌ごま焼き	△ 小田巻蒸し	△ コンソメスープ(チンゲン菜・ピーマン) りんごきんとん	△ 味噌汁(豆腐・椎茸) 茄子のお浸し	△ ごぼうポタージュ
おやつ	ミルク ・ おかし					
3歳以上児	13 成人の日	14 メンチカツ カラフル野菜 オレンジ	15 冬野菜シチュー わかめの酢味噌和え りんご	16 鱈の竜田揚げ 切干大根の煮物 バナナ	17 豆腐の肉あんかけ 野菜サラダ みかん	18 麻婆ラーメン いりこの佃煮 キウイフルーツ
3歳未満児追加食	ごまご飯、清汁(ほうれん草・えのき) 小倉煮					
おやつ	ミルク ・ おかし					
3歳以上児	20 和風卵とじ 南瓜の天ぷら りんご	21 【バイキング】 ・ 鮭のムニエル ・ 春雨の酢の物 ・ 手羽先の甘煮 ・ ポテトサラダ ・ 豆腐のおとし揚げ ・ みかん ・ バナナ	22 ちゃんこ汁 きゅうりの酢の物 オレンジ	23 すき焼き風煮 やまいものもちもち焼き りんご	24 【誕生会】 ハッシュドミートボール 白菜とハムのサラダ バナナ	25 スープスパゲティ さつま芋のグラッセ キウイフルーツ
3歳未満児追加食	△ 清汁(ほうれん草・もやし) れんこんお焼き	△ 味噌汁(白菜・椎茸)	△ 春巻き	△ コンソメスープ(トマト・卵) あさりの酒蒸し	わかめご飯、清汁(高野豆腐・人参) 干草焼き	△ 大根お焼き
おやつ	牛乳 ・ スコーン					
3歳以上児	27 つるるん野菜チャイナ じゃが芋のカレー煮 りんご	28 マカロニグラタン 煮浸し トマト・オレンジ	29 豚ひき肉 小松菜・玉葱 ブロッコリー じゃが芋・人参 キャベツ 豆乳・コンソメ	30 鮭のタルタルソースかけ 金平れんこん バナナ	31 鶏肉と大豆の五目煮 竹輪の磯辺揚げ オレンジ	☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)があります。毎週月、水、金曜日にはいりこ又は果物、木曜日には温野菜、又は芋類があります。△は、白ご飯です。
3歳未満児追加食	△ 清汁(しめじ・えのき) すり身フライ	ゆかりご飯、味噌汁(切干大根・じゃが芋) 中華旨煮	△ しゅうまい	△ コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) 五目揚げ	△ 味噌汁(白菜・椎茸) ジャーマンポテト	
おやつ	お茶 ・ さつま芋の春巻き					