



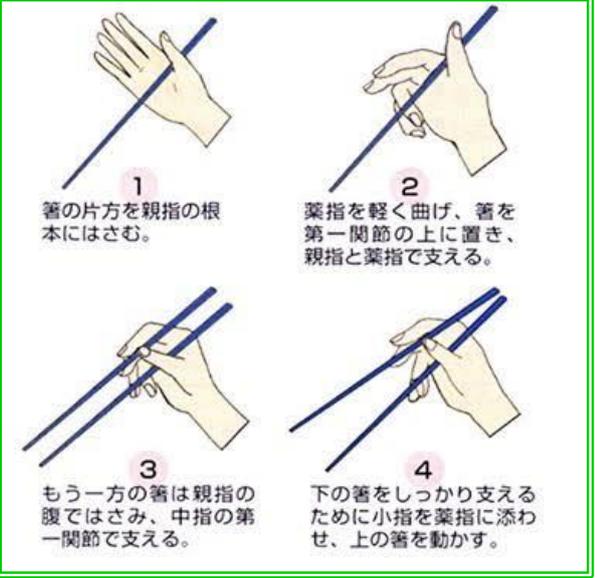
# 給食だより



## 正しいはしの選び方・持ち方



日本人の食事作法は『はしにはじまりはしにおわる』というほど、はしは重要な食事の道具です。お子さんの使っているはしは、お子さんの手に合っていますか？『手首から中指までの長さ×1.2』の長さのはしがいやすいと言われていません。長すぎるもの、短すぎるものは使いづらく、また太すぎるもの、重いものはつまむなどの操作が難しいです。成長とともに、はしもサイズを変える必要があります。一度お子さんの手に合っているかを確認してみてくださいね。



豆まきの大豆をつまむ等、ゲーム感覚で楽しみながら、はしの使い方の練習をしてみたいかがでしょうか？家族やお友達と時間を競い合うのもいいかもしれません。子どもだけでなく、大人も夢中になってしまうかもしれませんね。



### 旬の食材(2月)



#### 大根

アミラーゼ やザンターゼ などの複数の消化酵素を豊富に含むことが大根の大きな特徴で、それらの消化酵素は胃腸の働きを助けて消化を促進します。また、葉は骨の強化に役立つカリウムや免疫力を高めるβ-カロテンやビタミンCを含みます。

#### 小松菜



ここ埼玉県が生産量日本一の野菜です。栄養価はほうれん草と似ていますが、唯一勝るのがカルシウムです。また、ほうれん草と違い、アクが少ないのも特徴です。



### 一今月のつばやき一

寒い冬から春へと移り変わる時期、「春一番が吹きました」とニュースや天気予報で聞いたことがありますか？『春一番』とは、日本各地で観測され、立春（2月4日頃）から春分（3月20日頃）までの間に、その年に初めて吹く南より（東南東～西南西の方角から吹く）の強い風のことを言います。春一番の由来は、1859年2月13日、現在の長崎県壱岐市の漁師が漁に出て、強風によって船が転覆し、53人の死者を出しました。それ以来、漁師たちは強い南風を「春一」または「春一番」と呼ぶようになり、それが広く知られるようになったと言われています。春一番は風速8メートル以上の強風が吹き、突風や竜巻、高波の被害が報告されることもあります。また、春一番が吹いた日は気温が上がって暖かくなりますが、翌日には冬型の気圧配置に戻り、寒くなることが多いそうです。これを「寒の戻り」と言います。春一番は、毎年必ず吹くものではありません。認定基準を満たさないと春一番とは言えないため、立春前や春分を過ぎてから南よりの強風が吹いても、春一番とは言えません。今年の春一番は吹くのでしょうか？



2024年度2月幼児食献立予定表



ニチキッズさいたま保育園

日付	献立名	材料名	エネルギー		たんぱく質	脂質	kcal		
			以上	未満					
1 15 (土)	豚肉のチャフチェ丼 もやしのおみそ汁 バナナ	牛乳/ビスケット/米、ごま油、豚肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、はるさめ、砂糖、しょうゆ、食塩/かつおだし汁、もやし、ねぎ、みそ/バナナ/牛乳/おせんべい	牛乳	495	469				
			ビスケット	15.5	15.5	g			
			牛乳	13.3	13.9	g			
3 (月) 節分 17 (月)	ご飯 れんこんのすりながし汁 かれいとごぼうの味噌煮 さといものおかか和え オレンジ	牛乳/チーズクラッカー/米/かつお・昆布だし汁、たまねぎ、れんこん、カットわかめ、食塩、しょうゆ/ごぼう、おろししょうが、かれい、砂糖、みりん、みそ/さといも、こまつな、にんじん、かつお節、しょうゆ/オレンジ/牛乳/米、こんぶ(だし用)、ツナ、だいず水煮、にんじん、ごぼう、水、砂糖、しょうゆ	牛乳	521	516				
			チーズクラッカー	23.7	21.8	g			
			牛乳	7.4	10.8	g			
4 18 (火)	ご飯 豆腐のおみそ汁 鶏肉のおろし焼き 蒸しやさいサラダ バナナ	牛乳/揚げおせんべい/米/かつおだし汁、絹ごし豆腐、カットわかめ、ねぎ、みそ/鶏肉、だいこん、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん/さつまいも、フロッコリー、にんじん、食塩、ノンエッグマヨネーズ/バナナ/牛乳/小麦粉、砂糖、油、食塩、ごま	牛乳	597	597				
			揚げおせんべい	21.8	19.3	g			
			牛乳	17.6	18.3	g			
5 19 (水)	ご飯 もやしのおみそ汁 豚肉の照り焼き だいこんサラダ グレープフルーツ	牛乳/キャンディチーズ/米/かつおだし汁、ほうれんそう、もやし、カットわかめ、みそ/豚肉、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん/ツナ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ/グレープフルーツ/牛乳/じゃがいも、小麦粉、食塩、油、ケチャップ	牛乳	487	456				
			キャンディチーズ	16.0	16.5	g			
			牛乳	15.4	16.0	g			
6 20 (木)	さばのカレーそぼろ丼 ほうれん草のおみそ汁 こぶき芋 バナナ	牛乳/おせんべい/米、油、おろしにんにく、さば、ねぎ、にんじん、ごぼう、カレー粉、砂糖、しょうゆ、みりん/かつおだし汁、ほうれんそう、たまねぎ、えのき、みそ/じゃがいも、あおのり、食塩/バナナ/牛乳/米、チーズ、かつお節、しょうゆ	牛乳	585	528				
			おせんべい	21.6	20.1	g			
			牛乳	12.9	13.1	g			
7 21 (金)	ご飯 さといものスープ マーボー高野豆腐 はくさいの塩ナムル オレンジ	牛乳/クッキー/米/水、鶏がらスープの素、さといも、ねぎ、食塩/油、おろししょうが、たまねぎ、豚ひき肉、凍り豆腐、にら、水、砂糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水/はくさい、にんじん、ごま油、ごま、食塩/オレンジ/牛乳/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、いちごジャム	牛乳	529	470				
			クッキー	17.9	16.4	g			
			牛乳	15.5	14.8	g			
8 22 (土)	とりそぼろ丼 じゃがいものおみそ汁 バナナ	牛乳/ビスケット/米、油、おろししょうが、鶏ひき肉、たまねぎ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、にんじん、コーン、グリーンピース/かつおだし汁、じゃがいも、カットわかめ、みそ/バナナ/牛乳/フルーツゼリー	牛乳	485	464				
			ビスケット	16.9	16.6	g			
			牛乳	9.7	11.0	g			
10 (月)	ご飯 たまねぎのおみそ汁 さけの香味焼き 切干大根のカレーソテー オレンジ	牛乳/チーズクラッカー/米/かつおだし汁、たまねぎ、こまつな、エリンギ、みそ/さけ、おろししょうが、おろしにんにく、食塩、しょうゆ、みりん、片栗粉、油/油、豚ひき肉、切り干しだいこん、ヒーマン、にんじん、カレー粉、砂糖、しょうゆ、食塩/オレンジ/牛乳/さつまいも、油、無塩バター、砂糖、食塩	牛乳	550	539				
			チーズクラッカー	22.9	21.3	g			
			牛乳	15.8	17.5	g			
25 (火)	ご飯 たまねぎのおみそ汁 さけの香味焼き 切干大根のカレーソテー オレンジ	牛乳/揚げおせんべい/米/かつおだし汁、たまねぎ、こまつな、エリンギ、みそ/さけ、おろししょうが、おろしにんにく、食塩、しょうゆ、みりん、片栗粉、油/油、豚ひき肉、切り干しだいこん、ヒーマン、にんじん、カレー粉、砂糖、しょうゆ、食塩/オレンジ/牛乳/さつまいも、油、無塩バター、砂糖、食塩	牛乳	550	536				
			揚げおせんべい	22.9	21.0	g			
			牛乳	15.8	17.0	g			
12 26 (水)	ご飯 春雨の中華スープ ホイコーロー いとこ煮 りんご	牛乳/キャンディチーズ/米/水、鶏がらスープの素、チンゲンサイ、にんじん、はるさめ、ごま油、食塩/油、豚肉、キャベツ、ヒーマン、コーン、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん/かぼちゃ、ゆであずき、水/りんご/牛乳/ノンエッグマヨネーズ、砂糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、キャベツ、ウインナー、チーズ	牛乳	544	501				
			キャンディチーズ	18.6	18.1	g			
			牛乳	16.5	16.9	g			
13 27 (木)	ご飯 だいこんのおみそ汁 さばの塩焼き うまっコー バナナ	牛乳/おせんべい/米/かつおだし汁、だいこん、ごぼう、ねぎ、みそ/さば、食塩/フロッコリー、にんじん、いんげん、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、かつお節/バナナ/牛乳/オレンジ濃縮果汁、かんでん(粉)、砂糖	牛乳	512	464				
			おせんべい	21.8	19.7	g			
			牛乳	14.1	13.7	g			
14 (金) バレンタイン	パンクキンカレー コーンスープ 3色ゆかり和え オレンジ	牛乳/クッキー/米、油、たまねぎ、鶏肉、かぼちゃ、フロッコリー、水、鶏がらスープの素、ホールトマト缶、とろけるカレー(卵・乳不使用)/水、鶏がらスープの素、クリームコーン缶、豆乳、コーン/だいこん、きゅうり、にんじん、ゆかり/オレンジ/牛乳/バナナ、砂糖、ヒュアココア	牛乳	537	541				
			クッキー	18.6	18.7	g			
			牛乳	11.9	14.7	g			
28 (金) 誕生会	ケチャップライス なすのおみそ汁 鶏肉の南部焼き はくさいのどろみ炒め オレンジ	牛乳/クッキー/米、にんじん、油、ケチャップ、鶏がらスープの素、食塩/かつおだし汁、なす、切り干しだいこん、カットわかめ、みそ/鶏肉、ごま油、しょうゆ、みりん、ごま/油、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、もやし、水、鶏がらスープの素、食塩、片栗粉、水/オレンジ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、油、砂糖、豆乳、ゆであずき、ホイップクリーム	牛乳	569	544				
			クッキー	22.1	19.1	g			
			牛乳	16.4	17.5	g			
							2月平均栄養量		
							526	484	kcal
							20.0	18.3	g
							13.5	13.9	g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。  
◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。  
献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。



## 2024年度2月 乳児食献立予定表（7～8ヶ月頃）



ニチイさいたま保育園

日付	献立名	材料名
3 17 (月)	7倍粥 たまねぎのスープ かれのいふわふわ煮 こまつなのくたくた煮	米、水 かつお・昆布だし汁、たまねぎ かれのい こまつな、にんじん
4 18 (火)	7倍がゆ 豆腐のスープ 鶏肉のこことこ煮 さつまいものどろどろ煮	米、水 かつおだし汁、絹ごし豆腐、ねぎ 鶏肉 さつまいも、にんじん、ブロッコリー
5 19 (水)	7倍粥 ほうれんそうのスープ 鶏肉のだし煮 きゅうりのくたくた煮	米、水 かつおだし汁、ほうれんそう 鶏肉、かつおだし汁 きゅうり、にんじん、コーン
6 20 (木)	かれいと野菜の粥 ほうれんそうのスープ マッシュポテト	米、かつおだし汁、かれのい、ねぎ、にんじん かつおだし汁、ほうれんそう じゃがいも
7 21 (金)	7倍粥 ねぎのスープ 豆腐のそぼろ煮 はくさいのこことこ煮	米、水 かつおだし汁、ねぎ 木綿豆腐、たまねぎ、鶏ひき肉、かつおだし汁 はくさい、にんじん
10  (月)	7倍粥 たまねぎのスープ かれのいふわふわ煮 ピーマンのどろどろ煮	米、水 かつおだし汁、たまねぎ、こまつな かれのい ピーマン、にんじん
25  (火)	7倍粥 たまねぎのスープ かれのいふわふわ煮 ピーマンのどろどろ煮	米、水 かつおだし汁、たまねぎ、こまつな かれのい ピーマン、にんじん
12 26 (水)	7倍粥 チンゲンサイのスープ 鶏肉とキャベツのこことこ煮 かぼちゃのやわらか煮	米、水 かつおだし汁、チンゲンサイ、にんじん 鶏肉、キャベツ、ピーマン、コーン かぼちゃ
13 27 (木)	7倍粥 だいこんのスープ かれのいふわふわ煮 ブロッコリーのだし煮	米、水 かつおだし汁、だいこん、ねぎ かれのい かつおだし汁、ブロッコリー、にんじん
14  (金)	鶏肉のおじや コーンスープ 3色煮	米、水、たまねぎ、鶏肉、かぼちゃ、ブロッコリー 水、豆乳、コーン だいこん、きゅうり、にんじん
28  (金)	7倍粥 なすのスープ 鶏肉のどろどろ煮 はくさいのどろみ煮	米、水 かつおだし汁、なす 鶏肉 はくさい、チンゲンサイ、にんじん

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎乳児クラスは未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票を参考にご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせ下さい。

◎食材によりとろみをつけるため片栗粉を使用します。

## 2024年度2月 乳児食献立予定表（9～11ヶ月頃）



ニチイさいたま保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
3 17 (月)	5倍粥 たまねぎのすまし汁 かれのいの味噌煮 さといものおかか煮	米、水/かつお・昆布だし汁、たまねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ/かれい、砂糖、みそ/さといも、こまつな、にんじん、かつお節、しょうゆ/米、こんぶ（だし用）、水、ツナ、水煮大豆、にんじん、しょうゆ	つぶし豆のお粥
4 18 (火)	5倍粥 豆腐のおみそ汁 鶏肉のおろし煮 さつまいもの煮物	米、水/かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ/鶏肉、だいこん、しょうゆ、砂糖/さつまいも、ブロッコリー、にんじん/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳	ホットケーキ
5 19 (水)	5倍粥 もやしのおみそ汁 豚肉の甘辛煮 だいこんのツナ煮	米、水/かつおだし汁、ほうれんそう、もやし、カットわかめ、みそ/豚肉、たまねぎ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ/ツナ、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、コーン、しょうゆ/じゃがいも	スティックポテト
6 20 (木)	かれいと野菜の粥 ほうれんそうのおみそ汁 マッシュポテト	米、かつおだし汁、かれい、ねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ/かつおだし汁、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、みそ/じゃがいも/米、かつおだし汁、コーン、しょうゆ、かつお節	コーンおかか粥
7 21 (金)	5倍粥 さといものスープ 豆腐のそぼろ煮 はくさいの塩煮	米、水/かつおだし汁、さといも、ねぎ、食塩/木綿豆腐、たまねぎ、豚ひき肉、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ/はくさい、にんじん、食塩/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油	米粉蒸しパン
10 (月)	5倍粥 たまねぎのおみそ汁 さけの塩煮 ピーマンの甘辛煮	米、水/かつおだし汁、たまねぎ、こまつな、エリンギ、みそ/さけ、食塩/豚ひき肉、ピーマン、にんじん、砂糖、しょうゆ/さつまいも、砂糖	さつまいも団子
25 (火)	5倍粥 たまねぎのおみそ汁 さけの塩煮 ピーマンの甘辛煮	米、水/かつおだし汁、たまねぎ、こまつな、エリンギ、みそ/さけ、食塩/豚ひき肉、ピーマン、にんじん、砂糖、しょうゆ/さつまいも、砂糖	さつまいも団子
12 26 (水)	5倍粥 チンゲンサイのスープ ホイコーロー風煮 かぼちゃのやわらか煮	米、水/かつおだし汁、チンゲンサイ、にんじん、食塩/豚肉、キャベツ、ピーマン、コーン、みそ、砂糖、しょうゆ/かぼちゃ/小麦粉、キャベツ、砂糖、牛乳	キャベツのおやき
13 27 (木)	5倍粥 だいこんのおみそ汁 かれのいのトマト煮 ブロッコリーのだし煮	米、水/かつおだし汁、だいこん、ねぎ、みそ/かれい、ケチャップ、砂糖/かつおだし汁、ブロッコリー、にんじん/牛乳、砂糖、かんでん（粉）	ミルク寒天
14 (金)	鶏肉のおじゃ コーンスープ 3色煮	米、水、たまねぎ、鶏肉、かぼちゃ、ブロッコリー、しょうゆ/水、豆乳、コーン/だいこん、きゅうり、にんじん/小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖	蒸しパン
28 (金)	5倍粥 なすのおみそ汁 鶏肉の甘辛煮 はくさいのとろみ煮	米、水/かつおだし汁、なす、切り干しだいこん、カットわかめ、みそ/鶏肉、砂糖、しょうゆ/はくさい、チンゲンサイ、にんじん、もやし、かつおだし汁、食塩、片栗粉、水/米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油	米粉蒸しパン

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎乳児クラスは未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票と献立表の材料名内の**太字**を参考にご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせ下さい。

2024年度2月乳児食献立予定表（12ヶ月～）



ニチイさいたま保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ		エネルギーたんぱく質脂質
			午後おやつ		
1 15 (土)	豚肉のチャブチェ料 もやしのおみそ汁 バナナ	牛乳/ビスケット/米、ごま油、豚肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、はるさめ、砂糖、しょうゆ、食塩/かつおだし汁、もやし、ねぎ、みそ/バナナ/牛乳/おせんべい	牛乳	469 kcal	
			ビスケット	15.5 g	
			牛乳	13.9 g	
			おせんべい		
3 (月) 節分 17 (月)	ご飯 れんこんのすりながし汁 かれいとごぼうの味噌煮 さといものおかか和え オレンジ	牛乳/チーズクラッカー/米/かつお・昆布だし汁、たまねぎ、れんこん、カットわかめ、食塩、しょうゆ/ごぼう、おろししょうが、かれい、砂糖、みりん、みそ/さといも、こまつな、にんじん、かつお節、しょうゆ/オレンジ/牛乳/米、こんぶ(だし用)、ツナ、だいず水煮、にんじん、ごぼう、水、砂糖、しょうゆ	牛乳	516 kcal	
			チーズクラッカー	21.8 g	
			牛乳	10.8 g	
			お豆ご飯		
4 18 (火)	ご飯 豆腐のおみそ汁 鶏肉のおろし焼き 蒸しやさいサラダ バナナ	牛乳/揚げおせんべい/米/かつおだし汁、絹ごし豆腐、カットわかめ、ねぎ、みそ/鶏肉、だいこん、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん/さつまいも、プロッコリー、にんじん、食塩、ノンエッグマヨネーズ/バナナ/牛乳/小麦粉、砂糖、油、食塩、ごま	牛乳	597 kcal	
			揚げおせんべい	19.3 g	
			牛乳	18.3 g	
			ごまちんすこう		
5 19 (水)	ご飯 もやしのおみそ汁 豚肉の照り焼き だいこんサラダ グレープフルーツ	牛乳/キャンディチーズ/米/かつおだし汁、ほうれんそう、もやし、カットわかめ、みそ/鶏肉、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん/ツナ、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、コーン、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ/グレープフルーツ/牛乳/じゃがいも、小麦粉、食塩、油、ケチャップ	牛乳	456 kcal	
			キャンディチーズ	16.5 g	
			牛乳	16.0 g	
			ハッシュドポテト		
6 20 (木)	さばのカレーそぼろ丼 ほうれん草のおみそ汁 こぶき芋 バナナ	牛乳/おせんべい/米、油、おろしにんにく、さば、ねぎ、にんじん、ごぼう、カレー粉、砂糖、しょうゆ、みりん/かつおだし汁、ほうれんそう、たまねぎ、えのき、みそ/じゃがいも、あおのり、食塩/バナナ/牛乳/米、チーズ、かつお節、しょうゆ	牛乳	528 kcal	
			おせんべい	20.1 g	
			牛乳	13.1 g	
			チーズおかかおにぎり		
7 21 (金)	ご飯 さといものスープ マーボー高野豆腐 はくさいの塩ナムル オレンジ	牛乳/クッキー/米/水、鶏がらスープの素、さといも、ねぎ、食塩/油、おろししょうが、たまねぎ、豚ひき肉、凍り豆腐、にら、水、砂糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水/はくさい、にんじん、ごま油、ごま、食塩/オレンジ/牛乳/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、いちごジャム	牛乳	470 kcal	
			クッキー	16.4 g	
			牛乳	14.8 g	
			いちご蒸しパン		
8 22 (土)	とりそぼろ丼 じゃがいものおみそ汁 バナナ	牛乳/ビスケット/米、油、おろししょうが、鶏ひき肉、たまねぎ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、にんじん、コーン、グリーンピース/かつおだし汁、じゃがいも、カットわかめ、みそ/バナナ/牛乳/フルーツゼリー	牛乳	464 kcal	
			ビスケット	16.6 g	
			牛乳	11.0 g	
			フルーツゼリー		
10 (月)	ご飯 たまねぎのおみそ汁 さけの香味焼き 切干大根のカレーソテー オレンジ	牛乳/チーズクラッカー/米/かつおだし汁、たまねぎ、こまつな、エリンギ、みそ/さけ、おろししょうが、おろしにんにく、食塩、しょうゆ、みりん、片栗粉、油/油、豚ひき肉、切り干しだいこん、ビーマン、にんじん、カレー粉、砂糖、しょうゆ、食塩/オレンジ/牛乳/さつまいも、油、無塩バター、砂糖、食塩	牛乳	539 kcal	
			チーズクラッカー	21.3 g	
			牛乳	17.5 g	
			塩キャラメルポテト		
25 (火)	ご飯 たまねぎのおみそ汁 さけの香味焼き 切干大根のカレーソテー オレンジ	牛乳/揚げおせんべい/米/かつおだし汁、たまねぎ、こまつな、エリンギ、みそ/さけ、おろししょうが、おろしにんにく、食塩、しょうゆ、みりん、片栗粉、油/油、豚ひき肉、切り干しだいこん、ビーマン、にんじん、カレー粉、砂糖、しょうゆ、食塩/オレンジ/牛乳/さつまいも、油、無塩バター、砂糖、食塩	牛乳	536 kcal	
			揚げおせんべい	21.0 g	
			牛乳	17.0 g	
			塩キャラメルポテト		
12 26 (水)	ご飯 春雨の中巻スープ ホイコーロー いとこ煮 りんご	牛乳/キャンディチーズ/米/水、鶏がらスープの素、チンゲンサイ、にんじん、はるさめ、ごま油、食塩/油、豚肉、キャベツ、ビーマン、コーン、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん/かぼちゃ、ゆであずき、水/りんご/牛乳/ノンエッグマヨネーズ、砂糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、キャベツ、ウインナー、チーズ	牛乳	501 kcal	
			キャンディチーズ	18.1 g	
			牛乳	16.9 g	
			キャベツマフィン		
13 27 (木)	ご飯 だいこんのおみそ汁 さばの塩焼き うまっコリー バナナ	牛乳/おせんべい/米/かつおだし汁、だいこん、ごぼう、ねぎ、みそ/さば、食塩/プロッコリー、にんじん、いんげん、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、かつお節/バナナ/牛乳/オレンジ濃縮果汁、かんてん(粉)、砂糖	牛乳	464 kcal	
			おせんべい	19.7 g	
			牛乳	13.7 g	
			オレンジゼリー		
14 (金) <b>バレンタイン</b>	パンブキンカレー コーンスープ 3色ゆかり和え オレンジ	牛乳/クッキー/米、油、たまねぎ、鶏肉、かぼちゃ、プロッコリー、水、鶏がらスープの素、ホールトマト缶、とろけるカレー(卵・乳不使用)/水、鶏がらスープの素、クリームコーン缶、豆乳、コーン/だいこん、きゅうり、にんじん、ゆかり/オレンジ/牛乳/バナナ、砂糖、ヒュアココア	牛乳	541 kcal	
			クッキー	18.7 g	
			牛乳	14.7 g	
			チョコバナナ		
28 (金) <b>誕生会</b>	ケチャップライス なすのおみそ汁 鶏肉の南部焼き はくさいのとり炒め オレンジ	牛乳/クッキー/米、にんじん、油、ケチャップ、鶏がらスープの素、食塩/かつおだし汁、なす、切り干しだいこん、カットわかめ、みそ/鶏肉、ごま油、しょうゆ、みりん、ごま/油、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、もやし、水、鶏がらスープの素、食塩、片栗粉、水/オレンジ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、油、砂糖、豆乳、ゆであずき、ホイップクリーム	牛乳	544 kcal	
			クッキー	19.1 g	
			牛乳	17.5 g	
			あずきケーキ		

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。

12月平均栄養	484 kcal
	18.3 g
	13.9 g