2024年

にじいろ・おひさま保育園1月幼児食献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日

献立のポイント「切干大根」

昔から保存食として広く親しまれてきた乾物の切干大根。その名の通り、千切りにした大根を天日干しにしたもののことを言います。天日干しをすることによって水分が飛び、生の大根に比べてうま味が濃くなり栄養価は高くなります。主にカルシウム（骨や歯を丈夫にする、精神的な安定を保つ）、カリウム（体内の余分な塩分を排出する）、食物繊維（腸内環境を整える）などがあげられます。生の大根よりも甘みがあり、水で戻してサラダにしたり、煮物や炒め物にしても美味しいです。

1	2	3	4 牛乳 かぼちゃボーロ	5 牛乳 クラッカー	6
			弁当日	ごはん 豚肉と大根の煮物 ゆかり和え すりごま入りみそ汁 グレープフルーツ	タコライス ごま酢和え 牛乳
			牛乳 黄な粉マカロニ	牛乳 マシュマロおこし	番茶 オレンジ こめ棒くん

8	9 牛乳 胚芽クッキー	10 牛乳 野菜スティック	11 牛乳 ミニのりすけ(せんべい)	12 牛乳 きなこせんべい	13
成人の日	ごはん 松風焼き 炒りなます のっぺい汁 デコポン	ごはん チャプチェ ブロッコリーのおかか和え れんこんのみそ汁 いよかん	大根めし ぶりの照り焼き 白菜サラダ 切り干し大根のみそ汁 バナナ	ロールパン ポトフ（ロマネスコ） ★シャキシャキ根菜サラダ キャベツのスープ みかん 牛乳	焼きそば 白菜とベーコンのサラダ りんご 牛乳
	番茶 七草粥	牛乳 ふわふわお好み焼き	牛乳 じゃがピザ	牛乳 にんじんおかかおにぎり	番茶 ツナと昆布のおにぎり

15 牛乳 星っこ（せんべい）	16 牛乳 ミニのりすけ（せんべい）	17 牛乳 ざらめせんべい	18 牛乳 かぼちゃボーロ	19 牛乳 クラッカー	20
あんかけうどん 春菊の白和え 文旦 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き もやしと油揚げの中華和え 春雨スープ オレンジ	ごはん ✿厚揚げの炒め物 もやしの胡麻和え じゃがいものみそ汁 スウィーティー	ごはん ハンバーグ カラフルサラダ マカロニスープ みかん	ごはん まぐろカツ ✿納豆和え さつまいものみそ汁 りんご	牛丼 もやしとひじきの酢あえ いよかん
番茶 和風ツナマヨおにぎり	牛乳 ねじりあんパイ	牛乳 ✿じゃこねぎおにぎり	牛乳 ヨーグルトケーキ（シロップかけ）	牛乳 たこ焼き風ポテト	牛乳 蒸し芋

22 牛乳 きらきら星のパフ（せんべい）	23 牛乳 胚芽クッキー	24 牛乳 野菜スティック	25 牛乳 ミニのりすけ（せんべい）	26 牛乳 きなこせんべい	27
ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き スイートポテトサラダ 麩のすまし汁 バナナ	丸パン ★クリスピーチキン 大根サラダ コンソメスープ みかん 牛乳	ごはん さばの塩焼き ブロッコリーのソテー キャベツのみそ汁 デコポン	ごはん 煮物 切干大根の胡麻和え きのこのすまし汁 文旦	ごはん ぶり大根 ひじきとツナの炒め物 春菊のみそ汁 りんご	みそラーメン ブロッコリーのごま酢和え みかん
牛乳 大根餅	牛乳 牛しぐれおにぎり	牛乳 ポテトチップス（のり塩）	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 ★✿パリパリ焼き	番茶 ゆかりおにぎり

29 牛乳 星っこ（せんべい）	30 牛乳 ミニのりすけ（せんべい）	31 牛乳 ざらめせんべい
ドライカレーライス ★スティック野菜 デコポン 牛乳	ごはん 鰆のおろし煮 白菜のごまあえ さといものみそ汁 りんご	ごはん ★牛肉と切り干し大根の炒め物 ひじきとレンコンのサラダ かぶのあったかスープ みかん
牛乳 クリームパン	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 ツナカレーおにぎり

＜旬の食材＞

白菜、春菊、小松菜、ブロッコリー、ロマネスコ、レンコン、大根、かぶ、鰤、いよかん、みかん

※よく噛んで食べる取り組みとして、カミカミメニュー（★のマーク）を取り入れています。

※カルシウム・鉄が摂取できるメニュー（✤のマーク）を取り入れています。

※おやつにカミカミおやつ（煮干し、するめ、こんぶなど）を一緒に提供します。

※天候等により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※衛生管理の都合上、給食の取り置きは12時半までとなっております。