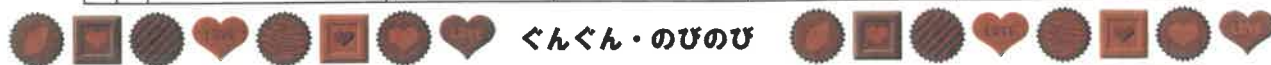
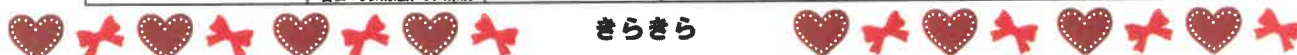


日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
26	木	ご膳 中華風きんぴら 味噌汁(豆腐・なめこ) みかん	お茶 エビグラタン	牛もも・木綿豆腐・煮干し(いりこ)・みそ・むきえび・普通牛乳・粉チーズ	強化米・ごま油・こんにゃく・いりごま・砂糖・マカロニ・青塩バター・厚力粉	もも缶詰・ごぼう(きざぎざ)・にんじん・青ピーマン・なめこ水浸し・煮ねぎ・みかん・たまねぎ・ブロッコリー・マッシュルーム水浸し
27	金	ポークカレー 海藻サラダ	牛乳 クラッカー 牛乳 アップルケーキ	普通牛乳・ぶたヒレ・鶏卵・プレーンヨーグルト	スナッククラッカー・サラダ油・じゃがいも・強化米・砂糖・いりごま・ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・りんご・にら・海藻サラダ・きゅうり・コーン缶詰・いちご
28	土	煮込みうどん 白菜の土佐え	牛乳 ピコラ 牛乳 パン	普通牛乳・若鶏むね・蒸しわかめ・煮干し(いりこ)・煎り	ビスケット・うどん・パン(市販用)	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・煮ねぎ・はくさい



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	511	18.0	16.5	270	1.9	187	0.25	0.42	28	5.2	1.5
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	57 %		たんぱく質エネルギー比(%)		14 %		脂質エネルギー比(%) ※2		29 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目安: 20%以上、30%未満		



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	552	20.0	16.6	275	2.2	197	0.28	0.43	33	6.3	1.7
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	58 %		たんぱく質エネルギー比(%)		14 %		脂質エネルギー比(%) ※2		27 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目安: 20%以上、30%未満		

1月29日の
「絵本・おはなし給食Day」
のメニューはこちらでした。

3時のおやつ
「丸パン」

「みそ味シチュー」
体が温まるシチュー
冬の定番メニューで
すね。



レシピ紹介



魚のみぞれ煮



今回は、子どもたち職員にとっても人気だった魚の
メニューを紹介します。

♥材料♥(4人分)

魚切身

(お好みのお魚) 400g

片栗粉 適宜

揚げ油 適宜

大根 250g

ねぎ 20g

みりん 30cc

薄口しょうゆ 40cc

◆作り方◆

- ① 大根はすりおろして、大根おろしにする。
- ② ねぎは、小口切り
- ③ 鍋に①とみりん薄口しょうゆを入れ煮立たせ、②を加えひと煮立ちさせる。
- ④ 魚に片栗粉をまぶし、カラッと揚げる。
- ⑤ 揚げた魚を③の鍋に入れて、ひと煮立ちさせ
完成です。