

2023年度
1月
南行徳せいわ保育園
給食だより

あけましておめでとうございます。新年がスタートしました♪
新しい年を迎え、皆さんはどのようなお正月を過ごされたでしょうか？
今年度も残すところあと3か月。寒さも本番となり、体調を崩しやすい月です。手洗いうがいをしっかりし、
おいしいごはんをたくさん食べて、元気な身体を作っていきましょう♪

遊び食べ対策

親が一生懸命作った食事で子どもが遊んだり、食べてもらえなかったりするのはいらいです。苛立ちを感じ、怒りたくなることもあると思います。今回は子どもの遊び食べの対策について、取り上げてみました。

子どもが遊び食べをする理由に、以下の3つが挙げられます。

- ☑ お腹がすいていない
- ☑ 食材の実験をしている
- ☑ 大人の反応を見ている

【1歳児の遊び食べ対策】

- ☑ お腹をすかせる
- ☑ 一緒に食べる
- ☑ 食事に集中できる空間を作る

【2歳児の遊び食べ対策】

- ☑ 野菜を育てる
- ☑ クッキングをする
- ☑ 遊び始めたらごちそうさまをする



遊び食べは成長過程とも言われており、3歳頃にはおおよそ終わります。

上記のことを参考に、子ども達の遊び食べに付き合っていただけたらと思います！

給食室より (クリスマス会当日)

ポテトサラダがツリーになってる～！



机にトナカイさんやサンタさんがいるよ♪

お餅の食べ方に注意！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。喉に詰まらせるので危ないと言って出さないのではなく、食べ方に注意しておいしく食べましょう。

【お子様が食べる際の注意点】

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



1月の行事食と食べ物

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束してくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

◆おせち◆



「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様へお供えた料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。それぞれの食材に願いがこめられています。

◆お雑煮◆



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

◆七草がゆ(1月7日)◆



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「春の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

◆鏡開き(1月11日)◆



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。(地方によって日にちが異なります)

◆小正月(1月15日)◆



新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。

リトルキッズ	1月	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材				1～2歳児				3～5歳児			
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
1	月	三色丼 大根と人参のツナサラダ みそ汁(れんこん・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	477 kcal 16.7 g 15.8 g 70.0 g 1.2 g	乳・小麦	587 kcal 20.0 g 18.8 g 87.8 g 1.4 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
2	火	ご飯 助宗タラのフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ごぼう) フルーツ(洋なし)	イチゴジャム・ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・油	スケソウダラ・牛乳・豆腐・豆乳・味噌	キャベツ・ごぼう・みかん缶・寒天・人参・洋なし	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	525 kcal 20.0 g 16.0 g 80.5 g 0.7 g	乳・小麦	649 kcal 24.4 g 19.0 g 101.5 g 0.8 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
3	水	鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのわかめサラダ フルーツ(黄桃缶)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・グリーンピース・コーン・なす・ぶなれんこん・ワカメ・黄桃缶・玉ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	530 kcal 23.8 g 20.2 g 66.1 g 1.3 g	乳・小麦	660 kcal 29.6 g 24.6 g 82.9 g 1.0 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
4	木	ご飯 じゃが芋と豚肉の塩金平 みそ汁(玉ねぎ・花ふ) アップルゼリー	ごま・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	チンゲン菜・りんご・じゃぶ・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	486 kcal 21.8 g 11.6 g 78.9 g 1.1 g	乳・小麦	597 kcal 26.9 g 13.1 g 99.2 g 1.4 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
5	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ご飯・パン粉・マカロニ・ニックス・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	550 kcal 20.4 g 18.3 g 78.0 g 1.4 g	乳・小麦	684 kcal 25.0 g 22.0 g 98.6 g 1.8 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
6	土	ご飯 白糸タラの漬け焼き 大根と鶏肉ののろ煮 みそ汁(豆腐・玉ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	436 kcal 18.3 g 13.5 g 63.1 g 1.3 g	乳・小麦	536 kcal 22.1 g 15.7 g 79.7 g 1.6 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
7	日	ご飯 豚肉とチンゲン菜のあっさり煮 カリフラワーと人参のごまサラダ みそ汁(かぶ・大根菜)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・かぶ・カリフラワー・キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根菜	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	467 kcal 23.5 g 17.9 g 56.0 g 1.2 g	乳・小麦	578 kcal 29.3 g 21.6 g 70.1 g 1.5 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
8	月	ご飯 カラカレイのココロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラカレイ・きな粉・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳	509 kcal 18.8 g 18.8 g 70.4 g 1.1 g	乳・小麦	635 kcal 23.0 g 22.8 g 89.5 g 1.4 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
9	火	ソース焼きうどん じゃが芋のピーマン炒め みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) アップルゼリー	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ	チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ピーマン・りんご・じゃぶ・寒天・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	480 kcal 18.6 g 15.4 g 69.5 g 1.5 g	乳・小麦	589 kcal 22.5 g 18.0 g 87.2 g 1.9 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
10	水	ご飯 白糸タラのみそ煮 鶏肉と野菜のバター醤油炒め すまし汁(豆腐・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹大豆	オレンジ・かぼちゃ・パインアップル缶・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	458 kcal 19.5 g 13.6 g 68.9 g 0.9 g	乳・小麦	560 kcal 23.6 g 15.7 g 86.3 g 1.1 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
11	木	カレーライス キャベツとかぶの胡麻和え スープ(小松菜・ごぼう) フルーツ(りんご)	うどん・ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	499 kcal 20.6 g 15.0 g 75.3 g 1.7 g	乳・小麦	617 kcal 25.2 g 17.7 g 94.9 g 2.0 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
12	金	●ツナのおおさおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・冷蔵ベーチーズCa+Fe	あおさ粉・きゅうり・バナナ・パプリカ・黄・りんご・じゃぶ・れんこん・寒天・人参・生姜・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	482 kcal 18.4 g 19.3 g 60.1 g 1.3 g	乳・小麦	591 kcal 22.3 g 23.5 g 87.0 g 1.6 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の治部煮風 大根とコーンのおかかサラダ みそ汁(かぼちゃ・えのき茸)	ご飯・砂糖・小麦粉・米粉・油	花かつお・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	464 kcal 17.8 g 14.1 g 69.5 g 1.2 g	乳・小麦	571 kcal 21.5 g 16.3 g 87.5 g 1.5 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
14	日	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(花ふ・油揚げ)	ごま・さつまいも・花ふ・砂糖・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏レバー・豆腐・味噌	オレンジ・カットトマト・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	508 kcal 25.8 g 17.0 g 68.1 g 1.1 g	乳・小麦・えび	626 kcal 32.3 g 20.4 g 84.6 g 1.4 g	乳・小麦・えび	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
15	月	●松風焼き ●紅白なます すまし汁(小松菜・ソーメン)	おこめリング・ごま・ご飯・ソーメン・パン粉・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・かぼちゃ・きゅうり・小松菜・人参・生姜・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	452 kcal 15.6 g 14.5 g 70.0 g 1.1 g	乳・小麦	585 kcal 15.2 g 16.9 g 87.8 g 1.4 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量														
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		605		24.8		19.3		87.6		1.5						
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		490		20.3		16.2		69.6		1.2						

リトルキッズ	1月	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材				1～2歳児				3～5歳児			
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
16	火	ご飯 助宗タラのフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・油	スケソウダラ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・ごぼう・みかん缶・寒天・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	477 kcal 16.7 g 15.8 g 70.0 g 1.2 g	乳・小麦	587 kcal 20.0 g 18.8 g 87.8 g 1.4 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
17	水	鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのわかめサラダ ヨーグルト	ごま油・ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・グリーンピース・コーン・しめじ・なす・ワカメ・玉ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	530 kcal 23.8 g 20.2 g 66.1 g 1.3 g	乳・小麦	660 kcal 29.6 g 24.6 g 82.9 g 1.0 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
18	木	ご飯 鮭のごま煮 じゃが芋と豚肉の塩金平 みそ汁(玉ねぎ・花ふ) フルーツ(みかん)	ごま・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌	チンゲン菜・みかん・レーズン・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	467 kcal 21.7 g 11.5 g 75.3 g 1.1 g	乳・小麦	578 kcal 26.9 g 13.1 g 99.2 g 1.4 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
19	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごま油・ご飯・パン粉・マカロニ・ニックス・砂糖・米粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	550 kcal 20.4 g 18.3 g 78.0 g 1.4 g	乳・小麦	684 kcal 25.0 g 22.0 g 98.6 g 1.8 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
20	土	ご飯 白糸タラの漬け焼き 大根と鶏肉ののろ煮 みそ汁(豆腐・玉ねぎ) フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	436 kcal 18.3 g 13.5 g 63.1 g 1.3 g	乳・小麦	536 kcal 22.1 g 15.7 g 79.7 g 1.6 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
21	日	ご飯 豚肉とチンゲン菜のあっさり煮 さつまいもと人参のごまサラダ みそ汁(かぶ・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・えのき茸・かぶ・キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	467 kcal 23.5 g 17.9 g 56.0 g 1.2 g	乳・小麦	578 kcal 29.3 g 21.6 g 70.1 g 1.5 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
22	月	ご飯 カラカレイのココロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラカレイ・きな粉・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・りんご・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳	467 kcal 23.5 g 17.9 g 56.0 g 1.2 g	乳・小麦	578 kcal 29.3 g 21.6 g 70.1 g 1.5 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
23	火	ご飯 ソース焼きうどん じゃが芋のピーマン炒め みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ	チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	480 kcal 18.6 g 15.4 g 69.5 g 1.5 g	乳・小麦	589 kcal 22.5 g 18.0 g 87.2 g 1.9 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
24	水	ご飯 白糸タラのみそ煮 鶏肉と野菜のバター醤油炒め すまし汁(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹大豆	かぼちゃ・バナナ・ほうれん草・りんご・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	458 kcal 19.5 g 13.6 g 68.9 g 0.9 g	乳・小麦	560 kcal 23.6 g 15.7 g 86.3 g 1.1 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
25	木	カレーライス キャベツとかぶの胡麻和え スープ(小松菜・ごぼう) フルーツ(みかん)	うどん・ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	499 kcal 20.6 g 15.0 g 75.3 g 1.7 g	乳・小麦	617 kcal 25.2 g 17.7 g 94.9 g 2.0 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
26	金	●ツナのおおさおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・冷蔵ベーチーズCa+Fe	あおさ粉・きゅうり・バナナ・パプリカ・黄・りんご・じゃぶ・れんこん・寒天・人参・生姜・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	482 kcal 18.4 g 19.3 g 60.1 g 1.3 g	乳・小麦	591 kcal 22.3 g 23.5 g 87.0 g 1.6 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
27	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の治部煮風 大根とコーンのおかかサラダ みそ汁(かぼちゃ・えのき茸)	ご飯・砂糖・小麦粉・米粉・油	花かつお・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	464 kcal 17.8 g 14.1 g 69.5 g 1.2 g	乳・小麦	571 kcal 21.5 g 16.3 g 87.5 g 1.5 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
28	日	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(花ふ・油揚げ)	ごま・さつまいも・花ふ・砂糖・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏レバー・豆腐・味噌	オレンジ・カットトマト・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	508 kcal 25.8 g 17.0 g 68.1 g 1.1 g	乳・小麦・えび	626 kcal 32.3 g 20.4 g 84.6 g 1.4 g	乳・小麦・えび	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
29	月	三色丼 大根と人参のツナサラダ みそ汁(れんこん・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	477 kcal 16.7 g 15.8 g 70.0 g 1.2 g	乳・小麦	587 kcal 20.0 g 18.8 g 87.8 g 1.4 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
30	火	ご飯 助宗タラのフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・油	スケソウダラ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・ごぼう・みかん缶・寒天・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	477 kcal 16.7 g 15.8 g 70.0 g 1.2 g	乳・小麦	587 kcal 20.0 g 18.8 g 87.8 g 1.4 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
31	水	鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのわかめサラダ ヨーグルト	ごま油・ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・グリーンピース・コーン・しめじ・なす・ワカメ・玉ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	530 kcal 23.8 g 20.2 g 66.1 g 1.3 g	乳・小麦	660 kcal 29.6 g 24.6 g 82.9 g 1.0 g	乳・小麦	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂肪炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー

タイハイ(株)
店舗サポーター
林奈たい平師匠

あけましておめでとございます
本年もよろしくお願ひいたします!

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コクミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。