

1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)※観劇会	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) せんべい
ひじきごはん しょうゆラーメン だいごんのナムル フルーツ	ごはん 魚のカレー風味天ぷら きゅうりと鶏ささみの酢の物 みそ汁 フルーツ	ごはん 焼きビーフン マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 切り干しチヂミ 春雨のマヨサラダ みそ汁 フルーツ	ロールパン 鶏肉の米粉揚げ キャベツのじゃこサラダ コーンスープ フルーツ	豚丼 白菜の和風サラダ みそ汁 フルーツ
午後 手作りクッキー・牛乳	午後 たまご蒸しパン・牛乳	午後 さつまいもの焼き・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 そぼろおにぎり・お茶	午後 おかし・牛乳
めし 95 鶏ひき肉 15 ひじき 3 にんじん 10 油あげ 1 いりごま 1 しょうゆ 1 和風だし 0.2 さとう 1 みりん 1 中華めん 45 豚肉 15 にんじん 10 はくさい 10 コーン 8 しょうが、にんにく 1 中華だし 1 ごま油 0.6 しょうゆ 0.4 だいごん 35 にんじん 15 きゅうり 15 平天 8 コーン 10 中華だし 0.3 しょうゆ 0.2 かつお節 0.6 いりごま 1 フルーツ 35 小麦粉 10 たまご 4.2 バター 4 さとう 3.5	めし 95 たら 60 酒 2 天ぷら粉 13 カレー粉 0.2 サラダ油 5 鶏ささみ 15 きゅうり 20 にんじん 20 キャベツ 20 わかめ 0.5 ごま油 0.2 酢 3 さとう 1 しょうゆ 0.2 たまねぎ 10 にんじん 10 じゃがいも 20 キャベツ 10 とうふ 13 みそ 6 和風だし 0.4 フルーツ 30 たまご 9 牛乳 7.2 小麦粉 13 さとう 4 サラダ油 1.5 ベーキングパウダー 0.6	めし 95 ビーフン 10 豚肉 20 キャベツ 10 もやし 10 ピーマン 10 にんじん 10 さとう、しょうゆ 1 ごま油 0.5 マカロニ 10 きゅうり 10 にんじん 15 しょうゆ 10 ちくわ 4 マヨネーズ 5 コンソメ 0.3 もやし 10 にんじん 10 さつまいも 15 ごま油 15 とうふ 13 和風だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30 さつまいも 45 牛乳 6 さたくり粉 6 さとう 3 マーガリン 2	めし 95 切干大根 25 豚ひき肉 2.5 鶏肉 15 しょうゆ 15 しょうが、にんにく 20 米粉 2 サラダ油 10 キャベツ 8 にんじん 1 もやし 0.2 コーン 1 ちりめんじゃこ 1 和風だし 0.4 さとう 7 しょうゆ 5 いりごま 5 かつお節 5 コーン 5 マヨネーズ 7 かぼちゃ 15 じゃがいも 15 たまねぎ 8 だいごん 10 とうふ 13 えのきたけ 10 わかめ 0.5 みそ 5 和風だし 0.3 フルーツ 35 めし 40 鶏ひき肉 13 にんじん 5 さとう、しょうゆ、みりん 2	めし 25 黒糖パン 20 にんじん 45 たまねぎ 0.5 しょうゆ 1 みりん 5 酒 5 さとう 4 はくさい 15 にんじん 15 きゅうり 10 コーン 5 和風だし 0.4 さとう 1 しょうゆ 1 かつお節 0.6 いりごま 0.8 コーンクリーム 20 にんじん 8 じゃがいも 20 えのきたけ 15 たまねぎ 20 牛乳 20 豆乳 25 ベーコン 10 コンソメ 0.4 フルーツ 30 麦茶 100 めし 40 鶏ひき肉 13 にんじん 5 さとう、しょうゆ、みりん 2	めし 105 豚肉 40 にんじん 10 たまねぎ 30 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 酒 1.5 さとう 0.5 いんげん 8 はくさい 40 にんじん 20 きゅうり 15 コーン 10 和風だし 0.3 さとう 2 しょうゆ 0.8 かつお節 1 いりごま 0.6 ごまつな 10 だいごん 10 えのきたけ 8 和風だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30
1月26日(月)	1月27日(火)※農園あそび	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
午前(未満児) 元気ヨーグルト	午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ビスケット
ごはん とうふのお好み焼き だいごんの和風サラダ みそ汁 フルーツ	わかめごはん ごま坦々風うどん とうふとほうれん草の卵炒め フルーツ	ごはん 肉じゃが ツナサラダ かきたま汁 フルーツ	ごはん 赤魚のおろし煮 豚肉と厚揚げの卵とじ みそ汁 フルーツ	ごはん キャベツのメンチカツ 切干大根の甘酢和え みそ汁 フルーツ	ごはん 焼きうどん きゅうりのナムル みそ汁 フルーツ
午後 おかし・ジョア	午後 ハッシュドポテト・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 りんご蒸しパン・牛乳	午後 フレンチトースト・牛乳	午後 おかし・牛乳
めし 95 お好み焼き粉 20 鶏ひき肉 10 とうふ 20 ちりめんじゃこ 3 キャベツ 25 たまご 7 ソース 1 マヨネーズ 1 青のり 0.2 かつお節 0.2 だいごん 35 にんじん 15 もやし 15 きゅうり 10 ツナ 8 かつお節 0.1 和風ドレッシング 3 ごまつな 5 じゃがいも 13 はくさい 10 とうふ 8 油あげ 6 わかめ 0.3 和風だし 0.2 みそ 5 フルーツ 35 ジョア マスカット 80	めし 95 わかめふりかけ 2 うどん 55 鶏ひき肉 20 もやし 20 にんじん 10 チンゲンサイ 6 たまねぎ 4 さとう 4 ちくわ 3 中華だし 0.4 みそ 2 豆乳 20 さとう 1 しょうが 1 にんにく 1 ツナ 1 ごま油 0.2 いりごま 1 豚肉 10 とうふ 5 ほうれんそう 25 にんじん 5 たまご 20 中華だし 0.2 しょうゆ 1.5 サラダ油 1 フルーツ 30 じゃがいも 40 コンソメ 0.2 かたくり粉 4 サラダ油 2	めし 95 豚肉 20 じゃがいも 38 にんじん 20 たまねぎ 20 みりん 8 和風だし 0.6 さとう 2 しょうゆ 2 みりん 2 だいごん 30 キャベツ 15 にんじん 20 ツナ 4 さとう 1 和風だし 0.2 しょうゆ 0.4 いりごま 0.2 ほうれんそう 10 だいごん 10 じゃがいも 13 わかめ 8 和風だし 0.5 みそ 10 フルーツ 0.3 りんご 35 ホットケーキミックス 10 牛乳 10 さとう 5	めし 95 赤魚 60 だいごん 20 しょうゆ 20 みりん 2 酒、さとう 8 豚肉 2 厚揚げ 2 たまねぎ 20 にんじん 10 青ねぎ 5 たまご 25 和風だし 0.3 しょうゆ 4 みりん 5 いりごま 8 さとう 10 しょうゆ 10 酢 13 えのきたけ 10 とうふ 0.5 わかめ 0.4 和風だし 0.3 みそ 30 フルーツ 10 りんご 20 ホットケーキミックス 10 牛乳 5 さとう 5	めし 95 キャベツ 30 鶏ひき肉 20 豚ひき肉 2 パン粉 2 小麥粉 1 たまご 3 ソース 2 サラダ油 1 きゅうり 35 にんじん 10 コーン 6 中華だし 3 しょうゆ 15 ごま油 4 いりごま 0.5 チンゲンサイ 3 じゃがいも 0.6 わかめ 2 にんじん 4 みそ 6 和風だし 0.3 フルーツ 30 食パン 16 たまご 8 牛乳 3 さとう 1	めし 95 うどん 55 キャベツ 15 ピーマン 5 たまねぎ 10 にんじん 10 豚肉 20 ソース 8 サラダ油 1 きゅうり 35 にんじん 10 コーン 6 中華だし 0.4 しょうゆ 0.3 ごま油 0.2 チンゲンサイ 10 じゃがいも 4 わかめ 0.5 にんじん 4 みそ 6 和風だし 0.3 フルーツ 30



朝食と生活リズム

朝食をしっかり食べることで、
胃腸が刺激され排便の習慣が
自然と身につきます。
毎日決まった時間に食事を
とることで子どもの健やかな
成長と生活リズムが確立して
いきます。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物の
ごはんやパンと、体温をあげるたんぱく質
の肉・魚・卵・大豆を一緒にとると効率よく
からだ動くようになります。また、不足
しがちな野菜類や果物もおすすです。

朝に食欲がなくなり食べない場合は、
「パン＋ヨーグルト＋フルーツ」にしたり
「炒り卵のまぜごはん＋フルーツ」など、
できる範囲で朝ごはんを食べるようにし
元気に一日をスタートさせましょう。

※献立は都合により変更する場合がございます。

※フルーツ缶はもも缶、パイ缶、みかん缶から
予定しています。

※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー
等から年齢に応じて用意しています。
また、おかしと表記以外のおやつはすべて
手作りで。

※お夜食はパン(スティックパン)を用意して
いますが、都合により変更になる場合がございます。

※牛乳は、朝・おやつに分けて提供しています。