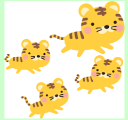
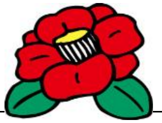
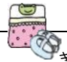
１がつのこんだて

社会福祉法人　江刺保育園

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂	年始休暇 （１～３日） あけまして おめでとうございます 本年もよろしく お願い いたします 	232Kcal／7.5g／10.8g	482Kcal／16.8g／15.5g	489Kcal／24.7g／13.9g	501Kcal／21.9g／13.8g	444Kcal／19.9g／10.8g
以:熱/蛋/脂		232Kcal／7.5g／10.8g	407Kcal／17.3g／17.8g	404Kcal／27.6g／15.4g	401Kcal／20.8g／14.4g	351Kcal／22.0g／10.7g
未満児午前おやつ		ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100） おこさませんべい	ミニぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう（100）
未満児主食			むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼　食		4 手作り弁当日 おかず入りのお弁当と水筒の持参を お願いします おしぼりをぬらしてきてください みかん 希望保育 	5 あつあげのごまに きりぼしだいこんサラダ あさりじる バナナ むぎちゃ 希望保育	6 ささみフライ キャベツとちくわいため きんときまめのあまに だいこんじる いちご むぎちゃ 身体測定 	7 ちゃわんむし こんにゃくとひきにくのふりかけ ちゅうかふうスープ バナナ むぎちゃ 	8 ささみのあまみそいため さつまいものあまに わかめじる バナナ むぎちゃ
午後おやつ		つなっこ ぎゅうにゅう（未100　以200）	かーさんビスケット　プルーン ぎゅうにゅう（未100　以200）	きなこトースト ぎゅうにゅう（未100　以200）	ななくさチャーハンおにぎり ぎゅうにゅう（未100　以200）	しおせんべい ぎゅうにゅう（未100　以200）
未:熱/蛋/脂		486Kcal／17.7g／16.9g	484Kcal／20.6g／14.9g	452Kcal／16.6g／11.8g	492Kcal／20.7g／16.6g	484Kcal／18.3g／14.9g
以:熱/蛋/脂		407Kcal／18.4g／19.4g	416Kcal／21.9g／16.7g	496Kcal／18.2g／10.0g	399Kcal／21.5g／18.7g	411Kcal／19.5g／17.1g
未満児午前おやつ	成人の日	ぎゅうにゅう（100） おこさませんべい	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100） おこさませんべい	ぎゅうにゅう（100） おこさませんべい	ぎゅうにゅう（100）
未満児主食		むぎごはん	むぎごはん		むぎごはん	むぎごはん
昼　食	10 	11 サーモンボール はくさいとほうれんそうのおひたし きのこじる りんご むぎちゃ	12 マカロニグラタン カリフラワーのごまあえ ミニトマト かにスープ げんきヨーグルト むぎちゃ クッキング（すみれ） 	13 みず木飾り （以上児） おぞうに なっとうもち きなこもち しちふくナムル みかん むぎちゃ おいかわまりさん 誕生祝会 お弁当はいりません おしぼりをぬらしてきてください さくら・すみれは箸をもってきてください 	14 キーマカレー かりぽりあえ みそワンタンスープ りんご むぎちゃ 栄養指導（すみれ） 	15 にくみそどうふ さつまいものあまに わかめじる バナナ むぎちゃ
午後おやつ		スイートかぼちゃ ぎゅうにゅう（未100　以200）	みみかりんとう ぎゅうにゅう（未100　以200）	あじさいゼリー カルテツウエハース	きなこぼう ぎゅうにゅう（未100　以200）	なんぶせんべい（ごま） ぎゅうにゅう（未100　以200）
未:熱/蛋/脂	480Kcal／21.6g／13.3g	489Kcal／16.9g／16.2g	461Kcal／24.3g／15.0g	332Kcal／14.5g／16.3g	492Kcal／22.1g／12.1g	434Kcal／20.4g／9.1g
以:熱/蛋/脂	423Kcal／24.5g／15.2g	409Kcal／16.8g／17.9g	377Kcal／25.0g／15.8g	359Kcal／15.8g／16.7g	410Kcal／23.1g／13.9g	341Kcal／22.5g／9.1g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう（100） おこさませんべい	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100）	バナナ	ぎゅうにゅう（100）
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん		むぎごはん	むぎごはん
昼　食	17 こうのおさむくん チキンのマーマレードに ツナサラダ トマト とうにゅうけんちんじる バナナ むぎちゃ	18 さとうあさひくん あげどうふ バンサンスー トマト ねぎとあぶらあげのみそしる キウイフルーツ むぎちゃ クッキング（たんぽぽ） 	19 たらのごまあげふう さといものそぼろに やきのり ぶたにくとだいずのトマトシチュー いよかん むぎちゃ 食育遊び（ちゅうりっぷ）	20 おにぎりの日 おしぼりをぬらしてきてください さくら・すみれは箸をもってきてください とんじる みかん むぎちゃ そり遠足（さくら・すみれ） 	21 さばのゆうあんやき かぼちゃのあまに さんしょくなっとう きりたんぽじる りんご むぎちゃ	22 ささみのあまみそいため さつまいものあまに わかめじる バナナ むぎちゃ
午後おやつ	やきうどん ぎゅうにゅう（未100　以200）	ココアむしケーキ ぎゅうにゅう（未100　以200）	おいもチップス ぎゅうにゅう（未100　以200）	ホットドッグ ぎゅうにゅう（未100　以200）	豆花クッキー　キャンディーチーズ ジョア（ストロベリー）	カンパン ぎゅうにゅう（未100　以200）
未:熱/蛋/脂	489Kcal／16.1g／10.2g	491Kcal／23.4g／17.0g	501Kcal／21.8g／20.0g	494Kcal／16.6g／17.8g	483Kcal／16.5g／15.7g	486Kcal／17.9g／14.3g
以:熱/蛋/脂	398Kcal／16.7g／12.1g	408Kcal／24.3g／17.7g	400Kcal／20.6g／20.2g	414Kcal／16.8g／20.9g	427Kcal／16.8g／16.8g	412Kcal／19.0g／16.5g
未満児午前おやつ	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100） おこさませんべい	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100）
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼　食	24 こおりどうふのオランダに ポパイエッグ なめこじる プルーン むぎちゃ	25 まぐろのすぶたふう がんものふくめに すましじる いちご むぎちゃ 食育体操（たんぽぽ） 	26 たかはしまのあさん ぶりのてりやき ごもくきんぴら トマト たまねぎのみそしる バナナ むぎちゃ 幼保小公開保育 （すみれ）	27 にくだんご マセドアンサラダ ニラたまスープ みかん むぎちゃ	28 ちぐさやき さつまいものレモンに むぎのスープ りんご むぎちゃ 布団・中ズック持ち帰り 	29 にくみそどうふ さつまいものあまに わかめじる バナナ むぎちゃ 布団・中ズック持ち帰り
午後おやつ	わかめごはんおにぎり ぎゅうにゅう（100）	にんじんポッキー ぎゅうにゅう（未100　以200）	あおのりラスク ぎゅうにゅう（未100　以200）	かぼちゃ豆クッキー ぎゅうにゅう（未100　以200）	ミロトースト ぎゅうにゅう（未100　以200）	まいにちかじつ ぎゅうにゅう（未100　以200）
未:熱/蛋/脂	496Kcal／21.9g／20.0g					
以:熱/蛋/脂	402Kcal／20.9g／20.9g					
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう（100）					
未満児主食	むぎごはん					
昼　食	31 れんこんハンバーグ ジャーマンサラダ ミニトマト もやしのみそしる キウイフルーツ むぎちゃ					
午後おやつ	フライビーンズ ぎゅうにゅう（未100　以200）					

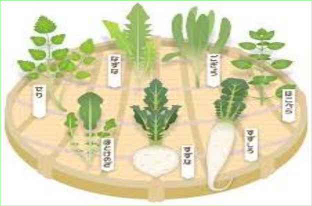
☆すみれ組☆
☆リクエストメニューが始まります☆

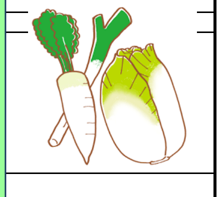
１月から３月の献立内で、すみれ組のリクエストメニューを紹介します。保育園の数あるメニューの中からもう一度食べたい大好きな給食を選んでもらっています。今月は４名のお友達のメニューです！

春の七草

春の七草を食べると1年間を無病息災で過ごせるとされています。種類は「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」の７種類！お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンも補えるとされています。

保育園では７日に七草入りチャーハンをみんなで食べます☆



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