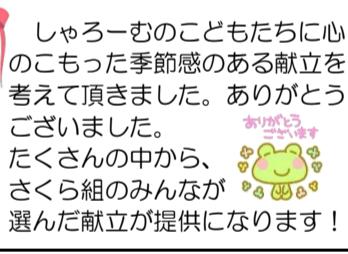
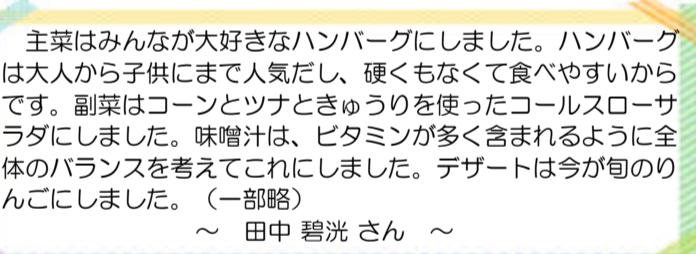


げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
『給与栄養目標』 昼食とおやつの分です。 *3歳未満児 ・熱量470kcal たん白質20g 脂質11~16g *3歳以上児	★午後のおやつです。 おやつと一緒に、牛乳またはミルージュが提供されます。 	1  2026	2 	3 	
5 ・みそしる・ミネラル入りかけ はくさい だいこんば ・とうふのそぼろに とうふ ぶたひき たまねぎ ・カリフラワーサラダ カリフラワー にんじん ・りんご ★せんべいまたはビスケット	6 ・スープ きゃべつ こまつな ・さかなのたつたあげ サバ かたくりこ ・にくじゃがに ぶたにく じゃがいも ・オレンジ ★バウムクーヘン	7 ・みそしる・ミネラル入りかけ だいこん なめこ ・とりにくのてりやき とりにく トマト ・コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん ・みかん ★パンケーキ	8 ・とんじる ぶたにく だいこんたまねぎ じゃがいも あつあげ にんじん しいたけ いとこんにゅく ・たきこみごはん ・バナナ ★ぎゅうにゅうケーキ	9 ・スープ じゃがいも ワカメ ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・パンパンジーサラダ はくさい もやし にんじん ・バナナ ★おにぎり	10 ・やさいスープ ぶたにく にんじん もやし しいたけ ・フレンチトースト たまご ぎゅうにゅう バター ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)
12 	13 ・チキンカレー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう ルウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし ちくわ ・みかん ★せんべいまたはビスケット	14 ・スープ はくさい ワカメ ・さかなのミソマヨやき サケ みそ マヨネーズ ・だいこんとあつあげに だいこん にんじん ・オレンジ ★バタートースト	15 ・どさんこじる ぶたにく たまねぎ もやし だいこん きゃべつ にんじん コーン ・さけワカメごはん ・バナナ ★フライドポテト	16 ・スープ とうふ こまつな ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ・りんご ★やきいも	17 ・ワカメうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん しいたけ ワカメ なると ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ
19 ・みそしる・ミネラル入りかけ だいこん なめこ ・とりスティックに とりスティック ・ツナサラダ きゃべつ もやし にんじん ・バナナ ★ぎゅうにゅうケーキ	20 ・スープ きゃべつ もやし ・さかなのムニエル サケ こむぎこ バター ・おでんに だいこん にんじん ・オレンジ ★パンケーキ	21 ・みそしる・ミネラル入りかけ とうふ だいこんば ・タンドリーチキン とりにく ヨーグルト ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・バナナ ★おにぎり	22 ・りんごジャムパン ・ちゅうかふうたまごスープ とうふ にんじん しいたけ こまつな たまご ・プロッコリーサラダ プロッコリー にんじん ・みかん ★せんべいまたはビスケット	23 ・スープ とうふ たまねぎ ・さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ・きりこんぶに はくさい もやし にんじん ・みかん ★バタースティック	24 ・たまごスープ たまご たまねぎ にんじん ほうれんそう ・やきそば ぶたにく きゃべつ もやし ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)
26 ・ポークカレー ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう ルウ ・はるさめサラダ はるさめ もやし コーン ・バナナ ★ぶどうゼリー	27 ・スープ きゃべつ こまつな ・ちぐさやき とりひき とうふ たまご ・きんぴらごぼう ごぼう もやし にんじん ・りんご ★フライドポテト	28 ・みそしる・ミネラル入りかけ じゃがいも たまねぎ ・ハンバーグ あいびきにく とうふ ・サラダ きゃべつ もやし にんじん ・りんご ★せんべいまたはビスケット	29 ・ワカメスープ ワカメ もやし にんじん えのきだけ ごま ・ぶたにくどん ぶたにく たまねぎ ピーマン ・みかん ★ヨーグルト	30 ・スープ とうふ もやし ・さかなのごまてりやき ホッケ ごま ・じゃがいもくずに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★バウムクーヘン	31 ・ごもくうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきだけ あぶらあげ なると ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ
<b>魔っこパワーで地域を元気に! ~食べて元気を届けよう~</b> <b>鳴巣小学校6年生が授業の一環としてしゃろーむの献立を考えてくれました!</b>			  		

ことしもよく食べよく遊び  
ぐっすり眠って元気な体に!  
心と体が健やかに、  
すくすく成長することをお祈りいたします。

しゃろーむのこどもたちに心  
のこもった季節感のある献立を  
考えて頂きました。ありがとうございました。  
たくさんの中から、  
さくら組のみんなが  
選んだ献立が提供になります!

主菜はみんなが大好きなハンバーグにしました。ハンバーグ  
は大人から子供にまで人気だし、硬くなくて食べやすいから  
です。副菜はコーンとツナときゅうりを使ったコールスローサ  
ラダにしました。味噌汁は、ビタミンが多く含まれるように全  
体のバランスを考えてこれにしました。デザートは今が旬のり  
んごにしました。(一部略)  
～ 田中 碧洸 さん ～

## きゅうしょくだより

ことしもよく食べよく遊び  
ぐっすり眠って元気な体に!  
心と体が健やかに、  
すくすく成長することをお祈りいたします。



### 体を温める

#### ・・・体を温める食べ物・・・



近年、こどもの低体温が増えてきています。

土の中にできるしょうが、ごぼう、  
人参、ねぎなどの野菜や、みそや  
しょうゆなどの発酵食品、黒豆、  
黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、  
赤身の肉や魚などは  
体をあたためる  
といわれています。



体の中からポカポカに、  
寒いこの季節を  
乗り切りましょう!

### 新年を迎える食事～おせち料理～



おせち料理は、一年の最初に年神様にお供えするもの  
として作られたのが始まりです。「おめでたいことを  
重ね、幸せが積み重なっていきますように」という願い  
から重箱に詰められるようになりました。

#### ◎ 一の重 祝い肴（縁起物を詰める）◎

黒豆…「まめ」に働く  
数の子…家族がたくさん増える  
昆布巻…「よろこび」ことが多い年になる  
栗きんとん…金運に恵まれる  
伊達巻…巻物の様子から知性や文化の発展を願う



#### ◎ 三の重 煮物（山の幸）◎

れんこん…穴から将来が見通せる  
たけのこ…まっすぐにぐんぐん生長する  
ごぼう…土の中に長く根をはり、安定を願う  
にんじん…梅の花の形に切り、春の訪れを表す



#### ◎ 二の重 焼き物・酢の物（海の幸）◎

えび…腰が曲がるまで健康に長生きする  
たい…「めでたい」縁起のよい魚である  
たこ…多幸（たこう）な年になる



#### おせちを幼児に食べさせる時の注意点!

##### 1. 食物アレルギーに注意!

おせち料理で、初めて食べる食材は避けましょう。  
えびやカニ、いくらやお刺身のような生もの、そば  
も注意が必要な食材です。

##### 2. 濃い味付けのものは薄味に!

例えば、栗きんとんは糖分が多いので、すりおろした  
りんごや、漬したかぼちゃを混ぜる。紅白なますは、  
お湯で洗うと薄味になり酸味が抜けます。

##### 3. 少量にとどめる!

幼児期は、噛む力も弱く、消化器官も未発達なので、  
固いものや消化に時間がかかるものは、避けましょう!