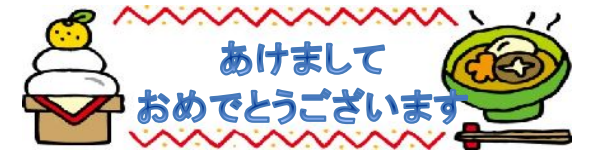




ようじ  
とんとん

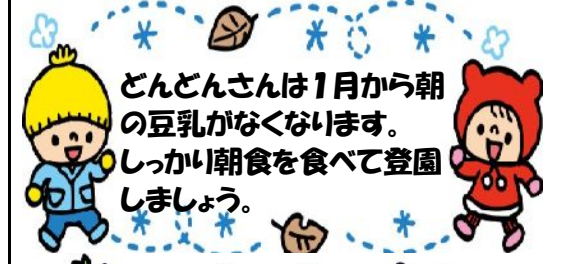
八王子ひまわり保育園  
2018.1.1



本年も子どもたちの成長と健康のために  
安全で栄養満点の美味しい給食作りに  
励みたいと思います。  
本年もよろしくお祈りします。



11月、12月とスイートポテト、さつまい  
クッキー、サモサ、いももち、さつまいと調  
理保育でたくさん「おいしい」の声を子ども  
たちから聞く事が出来ました。  
他にも大根とかぶの煮物、さつまいのフ  
ライポテトも食べる事が出来ました。  
これから寒さが一層きびしくなります。  
風邪やインフルエンザに負けないためにも  
体の免疫力を高め、体に入ってきたウイル  
スを抑え込むことが大切です。  
根菜類を食べて寒い冬を元気に乗り切  
りましょう!



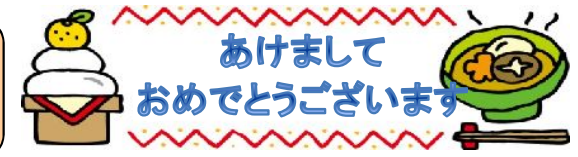
ビタミン、ミネラルが豊富で  
特にビタミンCはレモンの2倍  
です。

疲労回復、風邪予防、老化防止  
など効果があります。  
茎の部分にも栄養が豊富です。  
つぼみひとつひとつが小さく  
しまってるものを選びましょう。

| げつようび   | かようび   | すいようび   | もくようび   | きんようび  | とようび   |    |    |    |    |         |       |       |  |
|---|--|---|---|--|--|----|----|----|----|---------|-------|-------|--|
| 1<br>   | 2<br>  | 3<br>   | 4<br>ごましおごはん<br>こうやどうふのあんかけ<br>しるばーさらだ<br>だいこんのみそしる<br>りんご<br>ふかしいも いりこ<br>ぎゅうにゅう   | 5<br>きつねうどん<br>とりにくのうめみそやき<br>ばんさんすう<br>みかん<br>あっぶるけーき<br>ぎゅうにゅう             | 6<br>ふりかけごはん<br>とりにくのけちゃっぷに<br>さつまいものあまに<br>もやしのみそしる<br>りんご<br>ふらいどぽてと<br>とうにゅう      |    |    |    |    |         |       |       |  |
| 8 せいじんのひ<br>  | 9<br>くろわっさん<br>かれーちきん<br>こんぶねーしょんさらだ<br>ぽーくしちゅー<br>みかん<br>ななくさがゆ<br>むぎちゃ                                     | 10<br>ごはん<br>とりにくのくろすに<br>はくさいのいそあえ<br>さといものとうにゅうみそしる<br>りんご<br>せさみとーすと<br>ぎゅうにゅう       | 11 かがみびらき<br>いわしのかばやきどんぶり<br>だいこんのそぼろあんかけ<br>ごぼうのさらだ<br>ほうれんそうのみそしる<br>いちご<br>おしるこ<br>むぎちゃ  | 12<br>けんちんうどん<br>とりにくのしょうふうやき<br>れんこんのきんぴら<br>みかん<br>ちーずむしばん<br>ぎゅうにゅう       | 13<br>ごましおごはん<br>ふたにくのあっぶるそーすやき<br>もやしのゆかりあえ<br>きゃべつのみそしる<br>りんご<br>じゃむむしばん<br>とうにゅう |    |    |    |    |         |       |       |  |
| 15<br>かれーらいす<br>ひとくちかつ<br>ささみとぶろっこりーのさらだ<br>ねぎとわかめのすーぷ<br>みかん<br>すいとん<br>むぎちゃ | 16<br>いわのりごはん<br>さけのまよねーすやき<br><small>しゅんぎくともやしのおひたし</small><br>ほうれんそうとたまごのすましじる<br>りんご<br>くりーむさんと<br>ぎゅうにゅう | 17<br>かるぼなーら(ひじょうしょく)<br>たんどりーちきん<br>だいこんとほたてのさらだ<br>ちんげんさいのすーぷ<br>みかん<br>ごへいもち<br>むぎちゃ | 18<br>しょくぱん<br>みーとろーふ<br>まめさらだ<br>くりーむしちゅー<br>いちご<br>さもさ<br>ぎゅうにゅう  | 19<br>ゆうやけごはん<br>ぶろっこりーのぐらたん<br>ひじきさらだ<br>わんたんすーぷ<br>りんご<br>しらすとーすと<br>とうにゅう | 20<br>ふりかけごはん<br>とりにくのいために<br>さつまいものれーすんに<br>もやしのみそしる<br>みかん<br>ふらいどぽてと<br>とうにゅう     |    |    |    |    |         |       |       |  |
| 22<br>かぼちゃぱん<br>つなぐらたん<br>あまからごぼう<br>つくねじる<br>りんご<br>やさいぼっきー<br>ぎゅうにゅう        | 23<br>うめぼしごはん<br>さばのみそに<br>ほうれんそうのなっとうあえ<br>なめこじる<br>みかん<br>いもまんじゅう<br>ぎゅうにゅう ぶるーん                           | 24<br>すばげってーみーとそーす<br>とりにくのれもんしょうゆやき<br>かりふらわーさらだ<br>やさいすーぷ<br>りんご<br>きなこぱん<br>ぎゅうにゅう   | 25 おたんじょうかい<br>なっとうごはん<br>からあげ<br>まかろにさらだ<br>わかめすーぷ<br>いちご<br>ちーずどーなつ こんぶ<br>ぎゅうにゅう   | 26<br>すきやきどんぶり<br>ぶろふきだいこん<br>だいがくいも<br>はくさいのみそしる<br>みかん<br>らーめん<br>むぎちゃ     | 27<br>まーぼーどん<br>さつまいものあまに<br>もやしのゆかりあえ<br>じゃがいものみそしる<br>りんご<br>じゃむむしばん<br>とうにゅう      |    |    |    |    |         |       |       |  |
| 29<br>ひじきごはん<br>しゅうまい<br>まめこんぶ<br>かぶのたまごのちゅうかすーぷ<br>みかん<br>つなこーんぴざ<br>ぎゅうにゅう  | 30<br>かれーうどん<br>わかさぎのからあげ<br>ぶろっこりーのあえもの<br>りんご<br>ごまくっきー<br>ぎゅうにゅう いりこ                                      | 31<br>さけちゃーはん<br>いそベヤキ<br>さんしょくやさいのいたためもの<br>はくさいのすーぷ<br>みかん<br>にくまん<br>ぎゅうにゅう          | <p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>熱量</td> <td>蛋白</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>幼児</td> <td>566Kcal</td> <td>21.0g</td> <td>20.0g</td> </tr> </table> |  |  | 熱量 | 蛋白 | 脂質 | 幼児 | 566Kcal | 21.0g | 20.0g | <p>★都合により、<br/>一部メニューを<br/>変更する場合が<br/>あります。</p> |
|   | 熱量   | 蛋白  | 脂質  |  |  |    |    |    |    |         |       |       |  |
| 幼児  | 566Kcal  | 21.0g   | 20.0g   |  |  |    |    |    |    |         |       |       |  |



すくすく  
ちっち



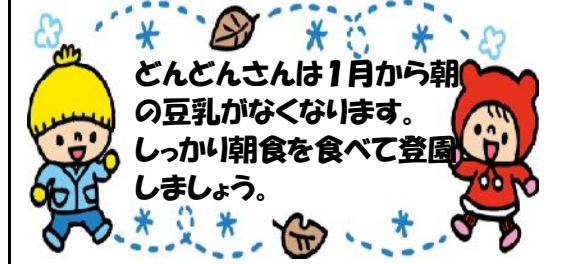
八王子ひまわり保育園  
2018.1.1

本年も子どもたちの成長と健康のために  
安全で栄養満点の美味しい給食作りに  
励みたいと思います。  
本年もよろしくお願ひします。

| 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   |    |    |    |    |         |       |       |   |
|--|--|---|---|--|--|----|----|----|----|---------|-------|-------|---|
| 1<br>  | 2<br>  | 3<br>   | 4<br>ごましおごはん<br>こうやどうふのあんかけ<br>しるばーさらだ<br>だいこんのみそしる<br>りんご<br>ふかしいも いりこ<br>ぎゅうにゅう   | 5<br>きつねうどん<br>とりにくのうめみそやき<br>ばんさんすう<br>みかん<br>とうにゅうほっとけーき<br>ぎゅうにゅう         | 6<br>ふりかけごはん<br>とりにくのけちやっぷに<br>さつまいものあまに<br>もやしのみそしる<br>りんご<br>ふらいどぽてと<br>とうにゅう      |    |    |    |    |         |       |       |   |
| 8<br>せいじんのひ<br>  | 9<br>くろわっさん<br>かれーちきん<br>こんぶねーしょんさらだ<br>ぼーくしちゅー<br>みかん<br>ななくさがゆ<br>むぎちゃ                   | 10<br>ごはん<br>とりにくのくろすに<br>はくさいのいそあえ<br>さといものとうにゅうみそしる<br>りんご<br>せさみとーすと<br>ぎゅうにゅう       | 11<br>かがみびらき<br>いわしのかばやきどんぶり<br>だいこんのそぼろあんかけ<br>ごぼうのさらだ<br>ほうれんそうのみそしる<br>いちご<br>あんころもち<br>むぎちゃ   | 12<br>けんちんうどん<br>とりにくのしょうふうやき<br>れんこんのきんぴら<br>みかん<br>ちーずむしばん<br>ぎゅうにゅう       | 13<br>ごましおごはん<br>ふたにくのあっぶるそーすやき<br>もやしのゆかりあえ<br>きゃべつのみそしる<br>りんご<br>じゃむむしばん<br>とうにゅう |    |    |    |    |         |       |       |   |
| 15<br>かれーらいす<br>ひとくちかつ<br>ささみとぶろっこりーのさらだ<br>ねぎとわかめのすーぷ<br>みかん<br>すいとん<br>むぎちゃ              | 16<br>いわのりごはん<br>さけのまよねーすやき<br>こまつなともやしのおひたし<br>ほうれんそうとたまごのすましじる<br>りんご<br>つなさんど<br>ぎゅうにゅう | 17<br>かるぼなーら(ひじょうしょく)<br>たんどりーちきん<br>だいこんとほたてのさらだ<br>ちんげんさいのすーぷ<br>みかん<br>ごへいもち<br>むぎちゃ | 18<br>しょくぱん<br>みーとろーふ<br>まめさらだ<br>くりーむしちゅー<br>いちご<br>さもさ<br>ぎゅうにゅう  | 19<br>ゆうやけごはん<br>ぶろっこりーのぐらたん<br>ひじきさらだ<br>わんたんすーぷ<br>りんご<br>しらすとーすと<br>とうにゅう | 20<br>ふりかけごはん<br>とりにくのいために<br>さつまいものれーすんに<br>もやしのみそしる<br>みかん<br>ふらいどぽてと<br>とうにゅう     |    |    |    |    |         |       |       |   |
| 22<br>かぼちゃぱん<br>つなぐらたん<br>あまからごぼう<br>つくねじる<br>りんご<br>(すくすく) ふかしいもち (ちっち) やさいほっきー<br>ぎゅうにゅう | 23<br>ゆかりごはん<br>さばのみそに<br>ほうれんそうのなっとうあえ<br>なめこじる<br>みかん<br>いもまんじゅう<br>ぎゅうにゅう びるーん          | 24<br>すばげっていーみーとそーす<br>とりにくのれもんしょうゆやき<br>かりふらわーさらだ<br>やさいすーぷ<br>りんご<br>きなこぱん<br>ぎゅうにゅう  | 25<br>ようじおたんじょうかい<br>なっとうごはん<br>からあげ<br>まかろにさらだ<br>わかめすーぷ<br>いちご<br>ちーずほっとけーき<br>ぎゅうにゅう   | 26<br>すきやきどんぶり<br>ふろふきだいこん<br>だいがくいも<br>はくさいのみそしる<br>みかん<br>らーめん<br>むぎちゃ     | 27<br>まーぼーどん<br>さつまいものあまに<br>もやしのゆかりあえ<br>じゃがいものみそしる<br>りんご<br>じゃむむしばん<br>とうにゅう      |    |    |    |    |         |       |       |   |
| 29<br>ひじきごはん<br>しゅうまい<br>まめこんぶ<br>かぶのたまごのちゅうかすーぷ<br>みかん<br>つなこーんぴざ<br>ぎゅうにゅう               | 30<br>かれーうどん<br>わかさぎのからあげ<br>ぶろっこりーのあえもの<br>りんご<br>いももち<br>ぎゅうにゅう いりこ                      | 31<br>さけちゃーはん<br>いそベヤキ<br>さんしょくやさいのいたためもの<br>はくさいのすーぷ<br>みかん<br>にくまん<br>ぎゅうにゅう          | <p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乳児</td> <td>440Kcal</td> <td>16.9g</td> <td>15.4g</td> </tr> </tbody> </table> |  |  | 熱量 | 蛋白 | 脂質 | 乳児 | 440Kcal | 16.9g | 15.4g | <p>★都合により、一部<br/>メニューを変更する<br/>場合があります。<br/>★朝、豆乳を飲みます。</p> |
|  | 熱量   | 蛋白  | 脂質  |  |  |    |    |    |    |         |       |       |   |
| 乳児   | 440Kcal  | 16.9g   | 15.4g   |  |  |    |    |    |    |         |       |       |   |



11月、12月とスイートポテト、さつまい  
クッキー、サモサ、いももち、さつまいと調  
理保育でたくさん「おいしい」の声を子ども  
たちから聞く事が出来ました。  
他にも大根とかぶの煮物、さつまいのフ  
ライドポテトも食べることができました。  
これから寒さが一層きびしくなります。  
風邪やインフルエンザに負けないために  
体の免疫力を高め、体に入ってきたウイル  
スを抑え込むことが大切です。  
根菜類を食べて寒い冬を元気に乗り切り  
しましょう!



ビタミン、ミネラルが豊富で  
特にビタミンCはレモンの2倍  
です。  
疲労回復、風邪予防、老化防止  
など効果があります。  
茎の部分にも栄養が豊富です。  
つぼみひとつひとつが小さく  
しまってるものを選びましょう。