



～今月のねらい～

寒さに負けない体を作る
 食べることに自信を持つ
 (自分の量を知る)
 友だちや保育者と楽しい食事をする

幼保連携型認定こども園 やながせ保育園



～旬の食材～

ぶり わかさぎ たら 小松菜 水菜
 春菊 ブロッコリー ごぼう
 れんこん 白ねぎ いよかん



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
AM							
昼食			4 牛乳 せんべい *自由保育* イタリアンツナスパゲティ くだものゼリー	5 牛乳 ビスケット *自由保育* 豆乳チャウダー ひじきの炒め煮 ご飯	6 牛乳 せんべい *自由保育* 芋煮 ご飯 スパゲティサラダ	7 牛乳 加ゆめハース 豚肉うどん くだもの	
PM			ヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 くだものゼリー	牛乳 ビスケット	
AM	9 祝日 成人の日	10 牛乳 くだもの	11 牛乳 小魚せんべい	12 牛乳 くだものゼリー	13 牛乳 カリポテ	14 牛乳 せんべい	
昼食		ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら 豚汁 ご飯	播磨のめぐみ揚げ 黒豆の含め煮 紅白すまし汁 ご飯	すき焼き風煮 ご飯 大根と昆布のサラダ くだもの (以上児のみ)	豚じゃが ハムとキャベツのカレー炒め ご飯	チャンポン焼き くだもの	
PM		牛乳 菓子パン	スキムミルク ★おはぎ	牛乳 紫芋チップ	牛乳 バナナ	牛乳 くだものゼリー	
AM	16 牛乳 きな粉ウエハース	17 ヨーグルト	18 牛乳 海藻せんべい	19 牛乳 くだもの	20 牛乳 あずきなクラッカー	21 牛乳 ミレービスケット	
昼食	スタミナチキン ご飯 ブロッコリーとササミの白和え 豚肉とかぶのスープ	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのスープ ご飯	さわらフライ ほうれん草の三色あえ すまし汁 ご飯	酢鶏 中華スープ ご飯	姫路風おでん ご飯 揚大豆とじゃこのさっと煮 くだもの (以上児のみ)	豚肉うどん ご飯	
PM	牛乳 ★黒豆蒸しパン	スキムミルク せんべい	カルピス 焼き菓子	牛乳 メロンパン	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	
AM	23 牛乳 ごぼうせんべい	24 牛乳 くだもの	25 牛乳 ビスケット	26 牛乳 くだものゼリー	27 牛乳 野菜せんべい	28 牛乳 ふっくら桜えびせんべい	
昼食	カレーのゆずあんかけ ブロッコリーの塩昆布和え 畑のスープ ご飯	さわらの照り焼き れんこんのきんぴら 豚汁 ご飯	すき焼き風煮 ご飯 大根と昆布のサラダ くだもの (以上児のみ)	納豆とじゃこのかき揚げ ブロッコリーのおかか和え もずくのスープ ご飯	豚じゃが ハムとキャベツのカレー炒め ご飯	チャンポン焼き くだもの	
PM	牛乳 ★サツマきな粉	スキムミルク 菓子パン	牛乳 ★お好み焼き	牛乳 胚芽スティック	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー	
AM	30 牛乳 ひじきあられ	31 牛乳 くだもの					
昼食	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのスープ ご飯 くだもの (以上児のみ)	スタミナチキン ブロッコリーとササミの白和え 豚肉とかぶのスープ ご飯					
PM	牛乳 野菜スティック	スキムミルク ★ホットドッグ					

★…手作りおやつ