



3歳以上児 献立表



Main table with columns: 日/曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 3時おやつ (3pm Snack), 材料名 (Ingredients), and sub-columns for 熱や力になるもの (Energy/Strength), 血や肉や骨になるもの (Blood/Meat/Bone), and 体の調子を整えるもの (Body Balance). Rows include dates from 4-18 to 17-31 with corresponding menu items and ingredients.

都合により献立内容を変更する場合があります。スープ・みそ汁のだしはかつお節からとっています。食品ロスの観点から献立表に掲載されていない余剰のお菓子やジュースを提供する場合があります。

今月の旬...ほうれん草、白菜、大根、ブロッコリー等です。給食にも登場します。

行事食

保育園では、安全確保のため、お餅は提供しません。

6日:お正月メニュー

この日のメニューは、隠し事のない正直な生き方ができますよにとの意味がある松風焼、一家の平和を願う意味のあるなます、はんぺんを入れたお雑煮風のすまし汁、おやつには一年の豊かさを願う栗きんとんをアレンジしたおやつを楽しみます。

10日:鏡開き

お正月で飾ったお餅を片付けて食べる行事です。保育園では安全のためお餅は提供しませんが、調理員さんが作る五平もちで雰囲気満喫できたらと思います。本来は11日ですが、前日に提供します。

7日:七草卵とじうどん

お正月で疲れた胃を休める意味があります。お子さんと七草を言って楽しむのもいいですね。(せり、なずな、すずな、すずしろ、ほとけのぎ、ごぎょう、はこべら)

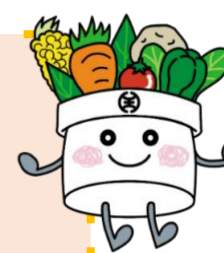
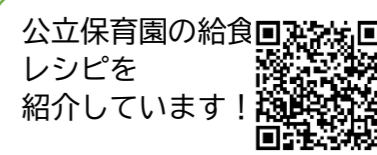


Table showing monthly nutrition and quantity: 今月の栄養給与量 (Energy 549kcal, Protein 20.2g, Fat 14.8g).



公立保育園の給食レシピを紹介しています!

1月の公立保育園人気メニュー10・24日(金)に中野保育園で人気の「にんじんとしらすおこわ」が登場します

子育て応援サイトで紹介しています!こちらをクリック!