



# 幼児食



日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
4 水	雑穀ごはん みかん さけの照り焼き 人参の白和え あおさのみそ汁	バナナ トポテト (アレルギーフ スキムミルク	23 月	雑穀ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ バナナ 納豆みそ サラダ	みかん じゃこトースト スキムミルク
5 木	雑穀ごはん オレンジ 酢豚 かま&きりりと和え じゃがいものみそ汁	チーズ にんじんゼリー スキムミルク	24 火	すきやき風そぼろ丼 こまつなのごま白和え 春雨スープ りんご	バナナヨーグルト 米粉ちぢみ(ソース) スキムミルク
6 金	七草がゆ バナナ さかな天ぷら カボチャの煮物 そうめん汁	ビスケット 黒糖ちんすこう スキムミルク	25 水	白ごはん キウイ 豚肉のマーブルド オブ ン焼き サラダ コーンスープ	チーズ さつまいも茶巾 スキムミルク
7 土 七草の日		ポーロ	26 木	雑穀ごはん モモ 白身魚の照り焼き カボチャサラダ あおさのみそ汁	ビスケット 粉黒糖蒸しケーキ(月桃の葉) スキムミルク
10 火	白ごはん みかん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 千切り野菜スープ	ふかし芋 里いものチーズおやき スキムミルク	27 金	沖縄そば ししゃもフライ サラダ オレンジ	くだもの カルシウムおにぎり スキムミルク
11 水	雑穀ごはん 柿 チキンクリームシチュー サラダ (大根・きりり・ツナ) コンソメスープ (ほうれん草・卵)	チーズ ちんびん スキムミルク	28 土		りんご
12 木	炊き込み鶏ごはん モモ 白身魚のみそ煮 もやしときゅうりのおかか和え キャベツスープ	バナナ ひらや-ち- スキムミルク	30 月	雑穀ごはん モモ 松風焼き こまつなのごま白和え じゃがいものみそ汁	くだもの 大学芋 スキムミルク
13 金	白ごはん みそ汁 チーズハンバーグ りんご とまと ゆでブロッコリー	ビスケット 伊江島小麦スコーン スキムミルク	31 火	ナポリタン サラダ ホーレン草とコーンのポタージュスープ りんご	ふかし芋 ティラミス風ヨーグルト スキムミルク
14 土		みかん	<div data-bbox="810 1272 1540 1478" data-label="Complex-Block"> <p><b>2023年</b> <b>あけましておめでとうございます</b> 伊江島の子どもたちの健やかなる成長とご家族の皆さまが心身ともに健康であることを願っています☆彡</p> </div>		
16 月	雑穀ごはん 小松菜みそ汁 鶏のきのこあんかけ オレンジ サラダ(ゆず・ブロッコリー) スティックチーズ	フルーツカクテル 芋ようかん スキムミルク			
17 火	白ごはん 味付けのり レバーの甘辛煮 りんご にんじんしりしり じゃがいものみそ汁	くだもの ドーナツ スキムミルク			
18 水	雑穀ごはん フルーツヨーグルト もずくのみそ汁 さばの竜田揚げ もやしちゃんぶるー	バナナ きなこポーロ スキムミルク			
19 木	やきそば みかん チンゲンサイのスープ えだまめ スティックチーズ	ふかし芋 みそおにぎり スキムミルク			
20 金	雑穀ごはん えだまめ 一口とんかつ りんご サラサバサラダ みそ汁 (えのき・わかめ)	ポーロ バナナマフィン スキムミルク			
21 土		スティックチーズ			

**2023年**  
**あけましておめでとうございます**  
伊江島の子どもたちの健やかなる成長とご家族の皆さまが心身ともに健康であることを願っています☆彡

一月七日は『七草の日』。  
一年の無病息災を祈る行事の一つです。  
春の七草は下の図の7種ですが、1月には白菜、ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、カリフラワーなどの野菜も美味しくなりはじめ、島でも手に入りやすくなります。「我が家流の七草がゆ」をつくってご家族の一年の健康を祈りながら召し上がってみてください。

