



1月 献立表

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
5 19	火		根菜カレーライス マカロニサラダ バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ごぼう、れんこん、カレールウ、ホールトマト缶、水 マカロニ、人参、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ バナナ	牛乳 ココア蒸しパン ホットケーキ粉、砂糖、ココア、牛乳、油
6 20	水		御飯 肉豆腐 ほうれん草のナムル みそ汁	米 豚肉、木綿豆腐、干しいたけ、だけのご水煮、玉ねぎ、人参、こんにゃく、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 ほうれん草、もやし、コーン缶、水、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、ごま油、ごま 白菜、しめじ、油揚げ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 6日：栗きんとん さつまいも、くりの甘露煮 20日：おしろこ 白玉粉、豆腐、あんこ、砂糖
7	木		七草粥 鮭の塩焼き ブロッコリーのごまあえ みそ汁	米、七草、だし汁、しょうゆ、食塩 さけ、食塩、酒 ブロッコリー、人参、ごま、しょうゆ、砂糖 大根、人参、絹ごし豆腐、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 クリームボックス 食パン、砂糖、コーンスターチ、 生クリーム、牛乳、無塩バター
21	木		御飯 鮭のパン粉焼き ブロッコリーのごまあえ みそ汁	米 鮭、食塩、パン粉、パセリ、マヨネーズ、牛乳 ブロッコリー、人参、ごま、しょうゆ、砂糖	牛乳 クリームボックス 食パン、砂糖、コーンスターチ、 生クリーム、牛乳、無塩バター
8 22	金		御飯 煮しめ きゅうりの酢の物 お雑煮風汁	米 鶏肉、れんこん、ごぼう、人参、だけのご水煮、干しいたけ、こんにゃく、絹さや、だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん きゅうり、わかめ、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、だし汁 木綿豆腐、大根、金時人参、ねぎ、だし汁、白みそ、白玉粉、水	牛乳 ごぼうせんべい（市販）
9 23	土		牛丼 白菜のお浸し みそ汁	米、牛肉、玉ねぎ、人参、砂糖、酒、しょうゆ、だし汁 白菜、人参、しょうゆ、砂糖、だし汁 木綿豆腐、じゃがいも、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 セレクトおやつ（市販）
25	月		スタミナっとう丼 れんこんサラダ みそ汁	米、納豆、豚ひき肉、もやし、人参、しょうゆ、みりん、砂糖、焼きのり、油 れんこん、枝豆（冷凍）、人参、ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆ、ごま 木綿豆腐、玉ねぎ、しめじ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 チーズ春巻き チーズ、ぎょうざの皮、油
12 26	火		御飯 わかさぎのかりん揚げ ほうれん草の白和え 豚汁	米 わかさぎ、食塩、酒、片栗粉、油、しょうが、砂糖、しょうゆ、酢、水 ほうれん草、人参、木綿豆腐、しょうゆ、砂糖、すりごま 豚肉、大根、人参、ごぼう、油揚げ、ねぎ、ごま油、だし汁、米みそ	牛乳 ヨーグルトケーキ 卵、砂糖、ヨーグルト、バター、小麦粉、 ベーキングパウダー、牛乳、干しぶどう
13	水	(13日) 新年の集い	御飯 松風焼き 紅白なます 黒豆 みそ汁	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、片栗粉、米みそ、砂糖、ごま 大根、人参、酢、砂糖、食塩、ゆず、だし汁 黒豆（市販） じゃがいも、木綿豆腐、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 みかん ビスコ（市販）
27	水	(27日) お誕生会	鶏肉の照り焼き丼 春雨サラダ みかん みそ汁	米、鶏肉、卵、いんげん、刻みのり、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、みりん 春雨、きゅうり、人参、ハム、コーン、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 みかん さつまいも、絹ごし豆腐、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 シュークリーム 小麦粉、牛乳、卵、砂糖、バター、水 食塩、コーンスターチ、粉糖
14 28	木		あんかけうどん ちくわとさつま芋の天ぷら 田作り	ゆでうどん、豚肉、大根、厚揚げ、人参、ねぎ、干しいたけ、だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉 ちくわ、さつまいも、水、小麦粉、青のり、油 煮干し、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま	お茶 五平餅 米、米みそ、砂糖、みりん、すりごま
15 29	金		御飯 芋煮 チンゲン菜のツナマヨ和え みそ汁	米 牛肉、里芋、こんにゃく、人参、まいたけ、ごぼう、ねぎ、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒 チンゲン菜、もやし、コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ、食塩、こしょう 大根、油揚げ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 ひこうきビスケット（市販）
16	土		パン ほうれん草とベーコンのペンネ 野菜スープ	ロールパン パンネ、ベーコン、ほうれん草、コーン缶、油、生クリーム、食塩、こしょう 玉ねぎ、人参、えのきたけ、水、コンソメ、食塩	牛乳 セレクトおやつ（市販）
18	月		御飯 いが蒸しショウマイ 小松菜のごま酢和え みそ汁	米 豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、片栗粉、ごま油、道明寺粉 小松菜、人参、ツナ水煮缶、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 かぼちゃ、厚揚げ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 チヂミ 小麦粉、卵、ごま油、食塩、玉ねぎ、豚ひき肉、 にら、人参、食塩、ポン酢、砂糖、ごま油、ごま

明けましておめでとうございます。年末年始は不規則な生活から食生活も乱れがちになりますが、早寝早起き、バランスのとれた食事で生活リズムを整え、今年1年も元気に過ごしましょう。本年もどうぞよろしく願いいたします。

＜おせち料理＞

おせち料理は、お正月にいただく伝統的な料理で、食材や料理には様々な願いや意味が込められています。園でも給食やおやつに取り入れ、子どもたちと楽しみながら込められた意味を伝えていきたいと思っております。

- ・黒豆：毎日マメで元気に過ごす
- ・田作り：豊作を祈る
- ・栗きんとん：豊かに暮らせるように
- ・紅白なます：お祝いの水引きになぞれ平和を願う
- ・れんこん：将来を見通せるように



＜七草粥＞

7日(火)は、七草粥をいただく日で。

- ・七草粥は、一年の無病息災を祈って、7種類の野菜（春の七草）をおかゆに入れて食べます。
- ・お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわってあげましょう。園でも、7日の給食でいただきます。

春の七草：セリ・ナズナ・ハコベラ・ゴギョウ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ



＜食育活動＞

先月、さくら組さんに「食べ物の動きついて」のお話をしました。3色の色分けを使って、それぞれの食材が体の中でどんな働きをするか確認しながらお話しました。

翌日からボードを使って、給食に何の食材が入っていたのかを確認しながら色分けしてくれています。



- * 乳児は午前おやつに牛乳を飲みます。
- * 緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）

エネルギー	538 kcal	鉄	2.3 mg
たんぱく質	20.8 g	カルシウム	240 mg
脂質	16.2 g	ビタミンC	22 mg
塩分	2.0 g	食物繊維	3.5 g