

1月 献立表

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)

エネルギー	467Kcal	鉄	2.1mg
たんぱく質	21.2g	カルシウム	295mg
脂質	16.2g	ビタミンC	15mg
塩分	1.8g	食物繊維	2.6g

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
6 20	水		カレーライス パスタサラダ	米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、カレールフ、トマト缶詰、水、牛乳、無塩バター スパゲティ、にんじん、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨドレ、粉チーズ	牛乳 リンゴの蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、きび糖、牛乳、油、りんご
7 21	木		七草粥 鶏肉のマーマレード焼き 水菜のサラダ みそ汁	米、七草、だし汁、しょうゆ、食塩 鶏もも肉、しょうゆ、料理酒、マーマレード 水菜、にんじん、もやし、ツナ水煮缶、米みそ、きび糖、すりごま、酢、みりん さつまいも、ねぎ、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 こぐまのビスケット(市販)
8 22	金		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、マヨドレ、牛乳 ブロッコリー、にんじん、ごま、しょうゆ、きび糖 かぼちゃ、木綿豆腐、しめじ、だし汁、米みそ	牛乳 こぐまのビスケット(市販)
11 25	月		御飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのごまあえ すまし汁	米 牛肉、焼き豆腐、白ねぎ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、焼肉、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、だし汁 ブロッコリー、人参、ごま、しょうゆ、砂糖 木綿豆腐、わかめ、人参、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 セレクトおやつ(市販)
12 26	火		御飯 さわらの西京焼き ほうれん草の磯あえ みそ汁	米 さわら、白みそ、きび糖、酒、みりん、油、しょうゆ ほうれん草、にんじん、焼きのり、だし汁、しょうゆ にんじん、だいこん、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 アメリカンドッグ ホットケーキ粉、ウインナー、牛乳、卵、油
13 27	水		高野豆腐のそぼろ丼 白菜の煮浸し 豚汁	米、高野豆腐、鶏ひき肉、だし汁、きび糖、しょうゆ、酒、しょうが、にんじん、食塩 はくさい、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん 豚バラ肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ごぼう、油揚げ、木綿豆腐、ごま油、だし汁、米みそ、ねぎ	牛乳 バナナ
14 28	木		御飯 豚かつ きゅうりの梅肉和え みそ汁	米 豚ロース、片栗粉、食塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ きゅうり、にんじん、しらす干し、うめ干し、きび糖、みりん 木綿豆腐、玉ねぎ、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳 さつまいものガレット ビザチーズ、さつまいも、ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳、卵
15 29	金		御飯 厚揚げの卵とじ ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁	米 厚揚げ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、だし汁、しょうゆ、きび糖、酒、卵 ほうれん草、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、だし汁 里芋、ねぎ、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 肉まん ホットケーキ粉、水、白菜、ねぎ、豚ひき肉 食塩、しょうゆ、ごま油、片栗粉
18	月		御飯 チキンチャップ れんこんサラダ みそ汁	米 鶏もも肉、しょうゆ、みりん、酒、小麦粉、油、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、きび糖、水 れんこん、きゅうり、にんじん、マヨドレ、しょうゆ にんじん、たまねぎ、絹豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 豆腐ドーナツ ホットケーキ粉、絹豆腐、油、きび糖、黒ごま
19	火		御飯 わかさぎのかりん揚げ ブロッコリーのごまあえ みそ汁	米 わかさぎ、食塩、酒、片栗粉、油、しょうが、きび糖、しょうゆ、酢 ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ごま、しょうゆ、きび糖 さつまいも、カットわかめ、絹豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 白ごまクッキー 小麦粉、すりごま、きび糖、食塩、油、水

新年あけましておめでとうございます。年末、年始のお休みはどうすごお過ごしでしたか。今年子どもたちの元気を支えるおいしい給食を作っていきたいと思います。今年もよろしく願いいたします。

1月は「睦月むつき」といいます。親戚や友人が集まって仲睦まじくすることから名付けられました。新年の幸せと健康を祈って様々な行事が行われ、行事食が身近に感じられる月です。

お雑煮

地域や家庭によって具材や味付け、餅の形は様々ですが、関東、東北地方は四角い切り餅、関西、九州地方では丸餅が多いようです。



七草粥(1月7日)

春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れておかゆを食べ、お正月のごちそうで疲れた胃を労り、新しい年の無病息災を祈ります。



鏡開き

お正月にお供えた鏡餅を松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事とされています。(地域によって日にちが異なります。)



- *午前、おやつに牛乳(100ml)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。
- *だし汁は削り節、昆布です。

1月5日 特別保育 お弁当ご持参ください
(おやつ・セレクトになります。)

