

令和6年1月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 たい お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表
4	も く	カレーライス わかめスープ はるさめツナマヨサラダ みかん	★ くろむしパン ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも はるさめ ごま マヨネーズ	ぶたにく ツナかん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく わかめ ねぎ キャベツ みかん レーズン	558 21.0 14.2
5	き ん	ちゃんぽんうどん ごもくまめ ヨーグルト バナナ	★ ミルクファイバー ライス むぎちや	うどん こんにやく さとう こめ あぶら バター	ぶたにく えび だいず いか ちくわ ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん もやし ごぼう ひじき バナナ ミックスベジタブル	565 20.1 15.1
6	ど	とりどん ふのすましじる ゼリー	★ だいがくいも やさしいジュース	こめ さとう あぶら ふ さつまいも くるざとう	とりにく	たまねぎ みずな にんじん しいたけ だいこん わかめ ゼリー やさしいジュース	553 13.1 13.1
9	か	ぎゅうにゅうパン あおなコーンスープ みかん ながいもとさけのチーズやき カリフラワーとキャベツのサラダ	★ わかめおにぎり むぎちや	パン さとう ながいも マヨネーズ あぶら こめ	さけ ぎゅうにゅう チーズ	ちんげんさい たまねぎ コーンクリーム にんじん カリフラワー キャベツ みかん たきこみわかめ	559 22.7 16.6
10	す い	ごはん ちゅうかスープ すぶた ごぼうサラダ りんご	★ やきそば ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら ちゅうかめん	とうふ ぶたにく ちくわ ウイナー	こまつな もやし にんに く しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しい たけ たけのこ きゅうり	530 21.6 14.9
11	も く	ゆかりごはん みそワタンスープ かじきのてりやき いちご マカロニケチャップブロックぞえ	★ ホットケーキ とうにゅう	こめ カロ ワタンスープ バター ケキシロップ	ぶたにく みそ たまご かじき ベーコン	だいこん きやべつ ちんげんさい にんじん コーンかん たまねぎ ブロック ケチャップ いちご	590 24.2 19.7
12	き ん	おもち(きなこ・のりしょうゆ) はくさいのみそしる ちくぜんに みかん	おかし ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく ごまあぶら おかし	きなこ みそ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	のり はくさい かぶ ねぎ にんじん ごぼう しいたけ みかん	576 24.4 13.8
13	ど	やきにくどん ぐだくさんポトフ ゼリー	★ ごへいもち やさしいジュース	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ウイナー みそ	キャベツ たまねぎ ピーマン だいこん にんじん いんげん ゼリー やさしいジュース	566 16.5 8.5
15	げ つ	ごはん もずくとしゅんぎくのスープ ミートボール ブロックリーサラダ バナナ	★ きつねうどん ジョア	こめ さとう かたくりこ うどん	ぶたひきにく とうふ あぶらあげ	もずく しゅんぎく キャ ベツ コーンかん たまね ぎ にんじん ブロックリー きゅうり パナ わかめ	545 23.8 13.8
16	か	とりにくどん ごもくみそしる かぼちゃに りんご	★ バナナとブルーの カップケーキ とうにゅう	こめ さとう しらたき さといも あぶら バター	とりにく みそ おから たまご ぎゅうにゅう	ねぎ しいたけ かぶ にんじん こまつな しめじ かぼちゃ りんご バナナ ブルー レモン	560 22.4 16.0
17	す い	ふりかけごはん ながいのみそしる きんめだいこん あおなとれんこんゴマドレッシング	★ スイートトースト ぎゅうにゅう	こめ さとう ながいも しょうパン マーガリン	あぶらあげ みそ きなこ きんめだい ぎゅうにゅう	にんじん まいたけ しょうが だいこん ほうれんそう れんこん みかん	530 22.0 18.0
18	も く	スパゲティーミートソース のむヨーグルト ポテトサラダ いちご	★ じゃこコーンごはん むぎちや	スパゲティー オリーブゆ じゃがいも マヨネーズ こめ	ぶたひきにく のむヨーグルト チーズ じゃこ	たまねぎ にんじん ピー マン マッシュルーム ケチャップ きゅうり い ちご コーンかん わかめ	573 21.6 13.8
19	き ん	ごはん キャベツととうふのみそしる サバのみりんやき ひじきのにももの みかん	★ さつまいもの ゴマだんご ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも あぶら ごま バター こむぎこ	とうふ みそ さば さつまいも ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな しょうが にんじん しいたけ ひじき みかん	544 23.2 20.6
20	ど	そばろどん ぐだくさんポトフ ゼリー	★ ゆかりおにぎり やさしいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたひきにく ウイナー	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん ゼリー やさしいジュース	568 15.2 12.3

22	げつ	ごはん かぼちゃのみそしる たらのおろしに みかん なのはなとしらたきのごまマヨあえ	★ ホットドッグ ぎゅうにゅう	こめ さとう しらたき マヨネーズ ごま パン	あぶらあげ みそ たら ウインナー ぎゅうにゅう	かぼちゃ まいたけ だいこん なのはな にんじん みかん キャベツ ケチャップ	532 22.9 18.3	
23	か	カレーライス かぶのスープ だいこんとみつばのバリバリサラダ りんご	★ ココアケーキ とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら コーンフレーク	ぶたにく しらす たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にん にく かぶ しめじ わか め きりぼしだいこん き ゅうり コーン みつば	579 21.8 17.5	
24	すい	にこみうどん ぶりとちんげんさいのちゅうかあん ヨーグルト バナナ	★ かいそうおにぎり むぎちや	うどん さとう かたくりこ あぶら こめ	ぶたひきにく ぶり	はくさい にんじん だい こん しいたけ しょうが ちんげんさい たまねぎ ひじき わかめ しおこんぶ	567 24.1 15.6	
25	もく	ごましおごはん はくさいのみそしる とりにくのからあげふう ツナサラダ みかん	★ プチパン ぎゅうにゅう	こめ ごま かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	あぶらあげ みそ とりにく ツナかん	はくさい ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん みかん	544 31.8 18.2	
26	きん	ごはん こんさいのみそしる さわらのチーズふうみ かさいサラダ バナナ	★ ナポリタン ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも こむぎこ マヨネーズ	とうふ みそ さわら かつおチヂミ ベーコン	ごぼう にんじん れんこ ん ブロッコリー カリフ ラワー バナナ たまねぎ ピーマン マッシュルーム	552 21.8 12.6	
27	ど	とりしおスープうどん ジャーマンポテト ゼリー	★ きなこのおはぎ やさいジュース	うどん じゃがいも こめ さとう もちごめ	とりにく ウインナー きなこ	みずな にんじん だいこん たまねぎ ゼリー やさいジュース	556 15.3 14.3	
29	げつ	すきやきふうどん もやしのみそしる ごぼうとハムのおかししょうゆマヨ みかん	★ クッキーづくり ぎゅうにゅう	こめ さとう しらたき マヨネーズ あぶら	ぶたにく みそ ハム けずりぶし たまご	ねぎ にんじん しいたけ もやし えのき わかめ ごぼう きゅうり たまねぎ みかん	569 24.8 16.0	
30	か	ごはん とうふとちんげんさいのすましじる さばのみそやき きりこんぶに りんご	★ ごましおポテト ケチャップぞえ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら	とうふ さば みそ さつまあげ ぎゅうにゅう	ちんげんさい だいこん しょうが きりこんぶ にんじん ほししいたけ りんご ケチャップ	521 24.1 19.5	
31	すい	ふりかけごはん かぶとなめこのみそしる とりにくのおまからに いちご ちくわとこまつなゴマドレッシング	★ マーマレードポテト むぎちや	こめ さとう さつまいも あぶら	みそ とりにく ちくわ	かぶ なめこ わかめ たまねぎ こまつな きゅうり にんじん いちご マーマレード	539 21.9 17.4	
		今月の平均値	エネルギー	551kcal	たんぱく質	23.1g	脂質	16.3g

食事だより

1月は寒さが厳しく、体調を崩しやすい月です。旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。冬野菜は体を温めてくれるので積極的に食べ、手洗い・うがいをしっかりして寒い冬を乗り越えましょう。

今月のカルシウムメニューは19日のおやつのおさつま芋のゴマ団子です。給食展示の所にレシピを置きますので、よかったですらお持ちください。

9日 しか組さんはおやつでおにぎり作りをします。

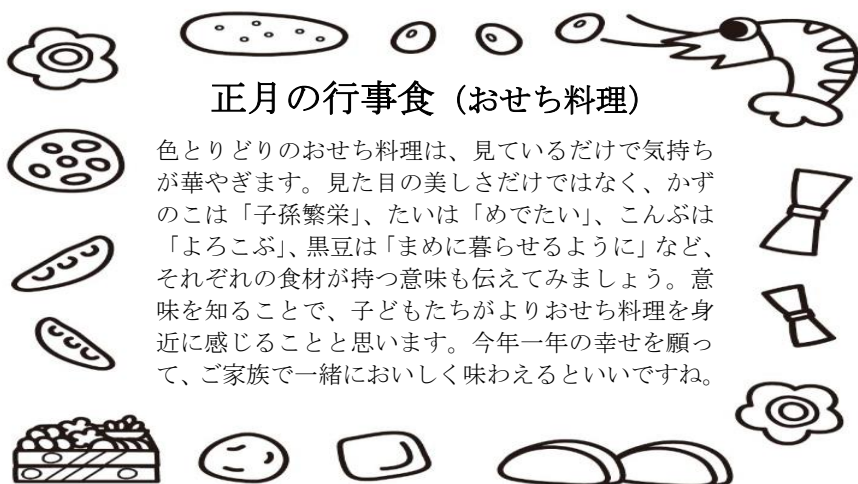
12日 新年こども会です。午前中にお餅つきをしてお昼ごはんの給食で食べます。乳児クラスはおもちの代わりにわかめごはんです。

18日 3～5歳児は縦割り会食をします。

19日 しか組さんはお昼の給食の味噌汁を作ります。

29日 3～5歳児はクッキー作りをします。アーモンドパウダーの入ったクッキーミックス粉を使用します。どんな形のクッキーが出来るか楽しみですね。乳児クラスはサンワールド(保育園園のお菓子を取り扱っている会社)のクッキーです。

30日 うさぎ組さんは給食のごはんにそぼろと人参の型抜きを自由にトッピングして食べます。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よるこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

春の七草 (七草がゆ)

1月7日は七草が入った七草がゆを食べ胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手なお子さんには、雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



季節の食材

ブロッコリー カリフラワー
水菜 ごぼう 小松菜 春菊 大根 長芋
葱 白菜 れんこん ほうれん草
みかん 金目鯛 鱈 鱈 鱈