

# 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。

○延長保育児に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】

あひる・りす・うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料 量
4	木	麦茶 せんべい	カレーライス わかめスープ 春雨ツナマヨサラダ みかん	黒蒸しパン 牛乳	★ 米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 わかめ 葱 ごま コンソメ 醤油 ツナ缶 春雨 キャベツ マヨネーズ 食塩 みかん 蒸しパン粉 レーズン 牛乳	532 18.8 12.3
5	金	豆乳 クラッカー	ちゃんぽんうどん 五目豆 ヨーグルト バナナ	★ ミルクファイバー ライス 麦茶	★ うどん 豚肉 むきエビ(1歳はなし) いか(1歳 はなし) 白菜 玉葱 人参 もやし 鶏がらスープの素 食塩 醤油 大豆水煮 竹輪 ごぼう 糸こんにゃく ひじき 砂糖 米 牛乳	534 19.7 16.1
6	土	麦茶 せんべい	鶏井 麩の清汁 ゼリー	★ 大学芋 野菜ジュース	★ 米 鶏肉 玉葱 水菜 人参 しいたけ 醤油 砂糖 油 麩 大根 わかめ あご出汁 食塩 さつまい芋 黒砂糖 ゼリー 野菜ジュース	519 11.5 10.6
9	火	牛乳 せんべい	牛乳パン みかん 青菜コーンスープ 長芋と鮭のチーズ焼き カリフラワーとキャベツのサラダ	★ わかめおにぎり 麦茶	★ 青梗菜 コーンクリーム缶 コンソメ 人参 生鮭 食塩 こしょう 長芋 玉葱 マヨネーズ 牛乳 チーズ 油 カリフラワー キャベツ 酢 砂糖 醤油 みかん 米 炊き込みわかめ	542 21.6 17.1
10	水	豆乳 クラッカー	ごはん 中華スープ 酢豚 ごぼうサラダ りんご	★ 焼きそば 牛乳	★ 米 豆腐 小松菜 もやし 鶏がらスープの素 醤油 豚肉 にんにく しょうが 片栗粉 玉葱 人参 ピーマン しいたけ 竹の子水煮 砂糖 ケチャップ 酢 竹輪 ごぼう きゅうりゴマ油	518 21.6 16.6
11	木	麦茶 ふかし芋	ゆかりごはん 味噌ワタンスープ かじきの照り焼き いちご マカロニケチャップブロッコリー添え	★ ホットケーキ 豆乳	★ 米 ゆかり 豚肉 大根 キャベツ 青梗菜 人参 コーン缶 味噌 醤油 鶏がらスープの素 ワタンの皮 かじき みりん しょうが マカロニ ベーコン 玉葱 ケチャップ 蒸しパン粉	560 20.4 16.4
12	金	麦茶 ヨーグルト	わかめごはん 白菜の味噌汁 筑前煮 みかん	おかし 牛乳	米 炊き込みわかめ 白菜 かぶ 葱 あご出汁 味噌 鶏肉 竹輪 人参 ごぼう 糸こんにゃく しいたけ 油 砂糖 醤油 ごま油 みかん おかし 牛乳	546 20.2 13.1
13	土	麦茶 せんべい	焼肉井 具だくさんポトフ ゼリー	★ 五平餅 野菜ジュース	★ 米 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 油 焼肉のたれ ウインナー じゃが芋 大根 人参 さやいんげん コンソメ 食塩 ゼリー もち米 味噌 砂糖 醤油 みりん 野菜ジュース	511 13.9 6.9
15	月	豆乳 せんべい	ごはん もずくと春菊のスープ ミートボール ブロッコリーサラダ バナナ	★ きつねうどん ジョア	★ 米 もずく 春菊 キャベツ コーン缶 醤油 コンソメ 豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 食塩 こしょう ケチャップ ソース ブロッコリー きゅうり 酢 砂糖 バナナ 茹うどん 油揚げ	533 23.5 14.7
16	火	牛乳 クラッカー	鶏肉井 五目味噌汁 南瓜煮 りんご	★ バナナとブルーの カップケーキ 豆乳	★ 米 鶏肉 葱 しいたけ 白滝 みりん 砂糖 醤油 油 里芋 かぶ 人参 小松菜 しめじ あご出汁 味噌 南瓜 りんご 蒸しパン粉 お から 卵 砂糖 バター 牛乳 レン バナ 豆乳	542 22.3 17.8
17	水	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん 長芋の味噌汁 金目大根 みかん 青菜と蓮根ゴマドレッシング添え	★ スイートトースト 牛乳	★ 米 ふりかけ 油揚げ 長芋 人参 舞茸 味噌 あご出汁 金目鯛 醤油 しょうが みりん 砂糖 大根 ほうれん草 れんこん 胡麻ドレ ッシング みかん 食パン きな粉 マーガリン	524 22.4 17.5
18	木	牛乳 バナナ	スパゲティミートソース 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 麦茶	★ スパゲティ 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム ケチャップ 食塩 オリーブ油 じゃが芋 きゅうり チーズ マヨネーズ 米 いちご しらす コーン缶 醤油 炊き込みわかめ	561 21.5 15.0
19	金	豆乳 クラッカー	ごはん キャベツと豆腐の味噌汁 サバのみりん焼き ひじきの煮物 みかん	★ さつまい芋の ゴマ団子 牛乳	★ 米 豆腐 キャベツ 小松菜 あご出汁 味噌 サバ しょうが 醤油 みりん さつま揚げ 人参 しいたけ ひじき 砂糖 油 みかん さつま芋 牛乳 バター 小麦粉 ごま	535 21.6 20.5
20	土	麦茶 せんべい	そばろ井 具だくさんポトフ ゼリー	★ ゆかりおにぎり 野菜ジュース	★ 米 豚挽肉 醤油 砂糖 しょうが 油 さやいんげん ウインナー じゃが芋 玉葱 人参 大根 コンソメ 食塩 ゼリー ゆかり 野菜ジュース	512 12.8 9.9

22	月	豆乳 バナナ	ごはん 南瓜の味噌汁 鱈のおろし煮 みかん 菜の花と白滝のごまマヨ和え	★ ホットドッグ 牛乳	米 油揚げ 南瓜 舞茸 あご出汁 味噌 鱈 みりん 醤油 砂糖 大根 白滝 菜の花 人参 ごま マヨネーズ みかん スリットパン 食塩 キャベツ ウインナー ケチャップ 牛乳	530 22.5 19.0		
23	火	麦茶 チーズ	カレーライス かぶのスープ 大根と三つ葉のバリバラサラダ りんご	★ ココアケーキ 豆乳	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 かぶ しめじ わかめ 醤油 コンソメ しらす 切干大根 コーン缶 みつば きゅうりごま油 酢 砂糖 コーンシーク 蒸しパン粉	506 20.3 17.3		
24	水	麦茶 ふかし芋	煮込みうどん 鰯と青梗菜の中華あん ヨーグルト バナナ	★ 海藻おにぎり 麦茶	茹うどん 豚挽肉 白菜 人参 大根 しいたけ あご出汁 醤油 みりん 鰯 しょうが 青梗菜 玉葱 砂糖 鶏がらスープの素 片栗粉 油 米 炊き込みわかめ ひじき 塩昆布 食塩	527 20.0 12.6		
25	木	豆乳 クラッカー	ごま塩ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の唐揚げ風 ツナサラダ みかん	★ プチパン 牛乳	米 ごま塩 油揚げ 白菜 葱 あご出汁 味噌 鶏肉 醤油 みりん 片栗粉 しょうが 油 ツナ缶 キャベツ じゃが芋 きゅうり 人参 マヨネーズ 食塩 みかん プチパン 牛乳	519 29.3 19.1		
26	金	牛乳 せんべい	ごはん 根菜の味噌汁 鱈のチーズ風味 花菜サラダ バナナ	★ ナポリタン ヤクルト	米 豆腐 里芋 ごぼう 人参 れんこん 味噌 あご出汁 鱈 食塩 小麦粉 油 マヨネーズ カッターチーズ 醤油 ブロッコリー カリフ ラワー 酢 砂糖 ベーコン 玉葱 ピーマン	548 21.6 13.9		
27	土	麦茶 せんべい	鶏塩スープうどん ジャーマンポテト ゼリー	★ きな粉おはぎ 野菜ジュース	茹うどん 鶏肉 水菜 人参 大根 食塩 醤油 鶏がらスープの素 あご出汁 ウインナー じゃが芋 玉葱 人参 コンソメ 油 ゼリー 米 もち米 きな粉 砂糖 野菜ジュース	521 13.3 11.6		
29	月	麦茶 ヨーグルト	すき焼き風丼 もやしの味噌汁 ごぼうとハムのおかか醤油マヨ みかん	★ クッキー 牛乳	米 豚肉 白滝 葱 人参 しいたけ みりん 砂糖 醤油 油 もやし えのき わかめ 味噌 あご出汁 ハム ごぼう きゅうり 玉葱 マヨネーズ 削り節 みかん クッキー 牛乳	541 24.3 15.8		
30	火	豆乳 バナナ	ごはん 豆腐と青梗菜の清汁 サバのみそ焼き 切り昆布煮 りんご	★ ゴマ塩ポテト ケチャップ添え 牛乳	米 豆腐 青梗菜 大根 あご出汁 醤油 食塩 サバ 味噌 砂糖 みりん しょうが 切り昆布 さつま揚げ 人参 干し椎茸 りんご じゃが芋 ごま 油 ケチャップ	507 22.2 18.5		
31	水	牛乳 クラッカー	ふりかけごはん かぶとなめこの味噌汁 鶏肉の甘辛煮 いちご 竹輪と小松菜ゴマドレッシング添え	★ マーマレードポテト 麦茶	米 ふりかけ かぶ なめこ わかめ あご出汁 味噌 鶏肉 食塩 玉葱 醤油 砂糖 竹輪 小松菜 人参 きゅうり 胡麻ドレッシング いちご さつま芋 マーマレードジャム 油	526 21.3 18.4		
今月の平均値			エネルギー	531kcal	たんぱく質	21.8g	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。

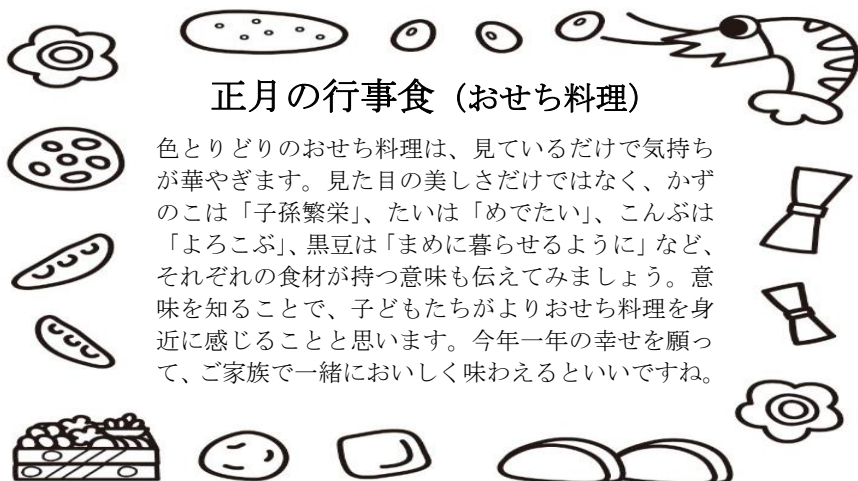
12日 新年こども会です。午前中にお餅つきをしてお昼ごはんの給食で食べます。乳児クラスはおもちの代わりにわかめごはんです。

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(保育園用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「よろこぶ」、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 鰯