令和７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】

うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主な材料	熱量(kcal) たんぱく質 脂質(g)
4	土	麦茶	鶏丼 野菜スープ みかん	★ ゆかりおにぎり 野菜ジュース	米　鶏肉　玉葱　人参　しいたけ　醤油　砂糖 油　じゃが芋　大根　コーン缶　コンソメ　塩 みかん　ゆかり　野菜ジュース	458 12.7 9.3
6	月	牛乳	カレーライス わかめコーンのスープ 春雨サラダ みかん	★ がんづき 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　コーン缶　コンソメ 春雨　キャベツ　酢　マヨネーズ　塩　こしょう みかん　蒸しパン粉　醤油　牛乳　ごま	498 18.4 17.1
7	火	牛乳	鶏塩スープうどん 長芋とツナのチーズ焼き ヨーグルト	★ 炊き込みおにぎり （発芽玄米入り） 麦茶	うどん　鶏肉　白菜　人参　大根　葱　塩　醤油 鶏がらスープの素　長芋　ツナ缶　玉葱 マヨネーズ　牛乳　チーズ　ヨーグルト　米 発芽玄米　豚挽肉　干ししいたけ　しめじ	482 23.8 18.8
8	水	のむヨーグルト	ごはん　みかん 小松菜の清汁 豚肉のしょうが炒め煮 切干大根の和え物	★ じゃが芋のお焼き 牛乳	米　小松菜　もやし　しめじ　あご出汁　醤油 塩　豚肉　玉葱　しょうが　砂糖　みりん　油 切干大根　キャベツ　コーン缶　人参　酢　ごま コーンフレーク　みかん　じゃが芋　小麦粉	480 21.7 14.6
9	木	麦茶	ゆかりごはん　バナナ 舞茸の味噌汁 鮭の照り焼き れんこんのきんぴら	★ 南瓜ケーキ 牛乳	米　ゆかり　舞茸　豆腐　葱　あご出汁　味噌 鮭　しょうが　みりん　醤油　れんこん　人参 砂糖　ごま油　油　バナナ　蒸しパン粉　卵 牛乳　南瓜	469 19.8 15.5
10	金	牛乳	わかめごはん 白菜の味噌汁 筑前煮 みかん	プチパン のむヨーグルト	米　炊き込みわかめ　白菜　大根　人参 豚挽肉　あご出汁　味噌　鶏肉　竹輪　ごぼう しいたけ　さやえんどう　油　砂糖　醤油 ごま油　みかん　プチパン　のむヨーグルト	472 18.9 13.2
11	土	牛乳	そぼろ丼 具だくさんポトフ みかん	★ シュガートースト 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　塩　みかん　食パン マーガリン　グラニュー糖　野菜ジュース	479 14.2 17.1
14	火	牛乳	ごはん　バナナ なるとの清汁 松風焼き ブロッコリーのおかか和え	★ 大学芋 牛乳	米　なると　わかめ　人参　あご出汁　醤油 塩　鶏挽肉　玉葱　しいたけ　青のり　片栗粉 みそ　しょうが　ごま油　ごま　ブロッコリー コーン缶　かつお削り節　バナナ　さつま芋　油	485 18.1 16.4
15	水	のむヨーグルト	ミートソーススパゲッティー 牛乳 ツナサラダ みかん	★ 切干大根ごはん （押し麦入り） 麦茶	スパゲッティー　豚挽肉　玉葱　人参　ピーマン マッシュルーム　トマトケチャップ　塩　牛乳 ツナ缶　キャベツ　じゃが芋　きゅうり マヨネーズ　みかん　米　押麦　切り干し大根	485 21.0 14.5
16	木	麦茶	ごま塩ごはん　みかん キャベツスープ タンドリーチキン マッシュポテト　ブロッコリー	★ ココアケーキ 麦茶	米　ごま塩　キャベツ　人参　玉葱　コーン缶 コンソメ　醤油　鶏肉　にんにく　塩　カレー粉 ヨーグルト　じゃが芋　バター　ブロッコリー みかん　蒸しパン粉　ココア　砂糖　牛乳　油	462 22.1 17.9
17	金	牛乳	ごはん れんこんの味噌汁 さばのみりん焼き ひじきの煮付け　みかん	★ メロンパン風 トースト 牛乳	米　豆腐　人参　れんこん　葱　あご出汁　味噌 さば　しょうが　醤油　みりん　ひじき　砂糖 しいたけ　さつま揚げ　油　みかん　食パン 蒸しパン粉　バター　牛乳　グラニュー糖	491 20.7 19.6
18	土	牛乳	ハヤシライス 具だくさんスープ みかん	★ おかかおにぎり 野菜ジュース	米　豚肉　玉葱　人参　ピーマン　ハヤシルウ ホールトマト缶　油　大根　じゃが芋　コーン缶 コンソメ　醤油　みかん　かつお削り節 野菜ジュース	487 15.2 10.7
20	月	麦茶	ごはん 中華スープ 鶏肉の香味焼き もやしのナムル　みかん	★ パリパリしらすピザ 牛乳	米　豚肉　人参　玉葱　チンゲン菜　醤油 鶏がらスープの素　鶏肉　葱　しょうが　ごま油 にんにく　もやし　にら　砂糖　みかん　しらす 餃子の皮　青のり　マヨネーズ　チーズ　牛乳	477 25.8 21.6
21	火	のむヨーグルト	ごはん　バナナ 大根の味噌汁 肉豆腐 さつま芋の塩ポテト	★ ジャムサンド 牛乳	米　大根　人参　玉葱　あご出汁　味噌　豚肉 豆腐　しょうが　干ししいたけ　砂糖　みりん 醤油　片栗粉　さつま芋　塩　ごま　油　バナナ 食パン　いちごジャム　牛乳	480 18.9 10.6

22	水	牛乳	豚きつねうどん 鶏肉とじゃが芋煮 ヨーグルト	★ 焼きおにぎり 麦茶	うどん　人参　小松菜　みりん　醤油　あご出汁 豚肉　油揚げ　葱　砂糖　ごま　じゃが芋　鶏肉 玉葱　塩　ヨーグルト　米　チーズ	 483 22.9 16.0
23	木	牛乳	ごはん 山芋の味噌汁 かじきの竜田揚げ風 塩昆布サラダ　　みかん	★ ホットケーキ 牛乳	米　長芋　小松菜　かぶ　油揚げ　あご出汁 味噌　かじきまぐろ　醤油　しょうが　みりん 片栗粉　油　キャベツ　コーン缶　きゅうり 人参　塩昆布　砂糖　ごま油　みかん　卵	 493 20.9 17.3
24	金	牛乳	中華丼 春雨スープ れんこんのおかか和え バナナ	★ 麩のラスク のむヨーグルト	米　豚肉　なると　白菜　人参　竹の子水煮 もやし　しいたけ　油　鶏がらスープの素 醤油　片栗粉　ごま油　春雨　鶏挽肉　玉葱 さやいんげん　大根　コンソメ　れんこん	 488 19.6 15.9
25	土	牛乳	ごま塩ごはん 大根スープ 肉じゃが ヨーグルト	★ ココア蒸しパン 野菜ジュース	米　ごま塩　大根　玉葱　人参　コンソメ　醤油 豚肉　じゃが芋　砂糖　ヨーグルト 蒸しパン粉　ココア　牛乳　野菜ジュース	 495 18.0 10.8
27	月	のむヨーグルト	豚肉と白菜のバター醤油パスタ 牛乳 ジャーマンポテト みかん	★ 人参ケーキ 麦茶	スパゲッティー　豚肉　白菜　玉葱　しめじ バター　コンソメ　醤油　牛乳　じゃが芋 人参　ウインナー　塩　みかん　蒸しパン粉 砂糖　卵　油　牛乳	 486 20.2 17.6
28	火	牛乳	チキンカレーライス かぶのスープ ごぼうサラダ みかん	★ セサミトースト 麦茶	米　鶏肉　じゃが芋　玉葱　人参　にんにく カレールウ　油　豚挽肉　かぶ　コンソメ　塩 ごぼう　コーン缶　醤油　砂糖　酢　ごま油 みかん　食パン　ごま　マーガリン	 490 16.3 18.7
29	水	牛乳	ロールパン チンゲン菜スープ ハンバーグ風 さつまいもサラダ　バナナ	★ 雑穀ごはん 麦茶	ロールパン　チンゲン菜　人参　葱 しいたけ　コンソメ　醤油　豚挽肉　玉葱 ピーマン　パン粉　塩　こしょう　中濃ソース トマトケチャップ　さつま芋　マヨネーズ	 470 17.1 16.0
30	木	のむヨーグルト	ごはん 五目味噌汁 鮭のしょうが焼き ひじきサラダ　　みかん	★ 焼きそば 牛乳	米　豆腐　鶏挽肉　大根　人参　しめじ　味噌 あご出汁　鮭　しょうが　片栗粉　砂糖　醤油 みりん　ひじき　キャベツ　きゅうり　ツナ缶 酢　マヨネーズ　みかん　蒸し中華麺　豚肉	 505 26.4 15.0
31	金	麦茶	ごはん　　みかん なめこの清汁 鶏のみそ焼き 切干大根の煮物	★ クッキー 牛乳	米　なめこ　小松菜　かぶ　葱　あご出汁　醤油 塩　鶏肉　しょうが　味噌　砂糖　みりん 切り干し大根　人参　竹輪　干ししいたけ　油 ごま油　みかん　クッキー　牛乳	 477 21.4 17.0
今月の平均値			エネルギー　481kcal		たんぱく質　20.7ｇ　　脂質　16.5ｇ	

食事だより

寒さが一段と増してきました。風邪をひかないよう、身体の温まるものを食べて元気に過ごしたいですね。

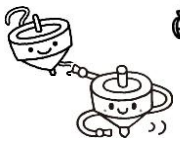
10日　新年子ども会です。午前中にもちつきをしてお昼ごはんの給食で食べます。乳児クラスはおもちの代わりにわかめごはんです。

15日　しか組はおにぎり作りを行います。

17日　うさぎ組はトッピングごはんを行います。

23日　幼児クラスは縦割り会食を行います。

31日　幼児クラスはクッキー作りを行います。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。
乳児クラスは市販のクッキーを提供します。



郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？　たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具だくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちは丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

鏡びらき

1月11日は鏡びらきです。
年神様がいる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。