

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
3 17 31 月	鶏肉のコーンフレーク焼き マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	504 kcal	20.5 g	米 コーンフレーク マカロニ	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト	人参 ブロッコリー コーン 青梗菜 も やし えのき しめじ バナナ
4 18 火	肉豆腐 白菜のサラダ 味噌煮込みうどん オレンジ	ごはん	バナナケーキ 牛乳	650 kcal	23.5 g	米 白滝 三温糖 うどん 小麦 粉 バター	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ハム 卵	椎茸 玉葱 人参 白菜 きゅうり り んご ほうれん草 オレンジ バナナ
5 19 水	むつの西京焼き 鶏肉の旨煮 根菜汁 バナナ	ごはん	おにぎり 牛乳	531 kcal	22.1 g	米 三温糖 油 さ つま芋	牛乳 むつ 鶏肉	昆布 大根 人参 いんげん 南瓜 れんこん ごぼう バナナ
6 20 木	豚肉の梅醤油焼き カリフラワーのサラダ ツナカレー りんご	麦ごはん	卵サンド 牛乳	667 kcal	29.3 g	米 大麦 じゃが芋 油 バター 小麦粉 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 ハム ツナ スキムミルク 卵	梅 カリフラワー コーン きゅうり 人参 玉葱 りん ご
7 21 金	厚揚げのそぼろ煮 れんこんサラダ 白菜と肉団子のスープ バナナ	ごはん	7)七草粥 21)お菓子 牛乳	517 kcal	21.3 g	米 じゃが芋 三 温糖 片栗粉 ご ま油	牛乳 厚揚げ 豚 肉 ハム 鶏肉 豆腐 卵	いんげん 人参 れん こん コーン きゅうり 白菜 乾椎茸 たら こ バナナ 小松菜 かぶ 大根 せり 水菜
8 22 土	お子様弁当 麦茶 みかん		お菓子 牛乳	464 kcal	14.6 g	米	牛乳	みかん
10 24 月	豆腐のグラタン 青菜の胡麻和え ワンタンスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	529 kcal	22.7 g	米 バター 小麦 粉 三温糖 ワン タン皮	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ 竹輪 鶏 肉 カニカマ ヨー グルト	玉葱 小松菜 ほ うれん草 人参 にら もやし バナ ナ
11 25 火	鶏肉の南蛮漬け わかめと春雨の和え物 雑煮風汁 みかん	ごはん	蒸しパン 牛乳	645 kcal	26.7 g	米 三温糖 春雨 ごま油 小麦粉 ちくわぶ HM粉	牛乳 鶏肉 かま ぼこ カニカマ	ピーマン 人参 玉葱 わかめ も やし 白菜 長葱 乾椎茸 みかん
12 26 水	鯖のゆず味噌焼き 紅白なます にゅう麺汁 バナナ	ごはん	カレードリア 牛乳	576 kcal	25.9 g	米 三温糖 そう めん バター 小 麦粉 油	牛乳 鯖 鶏肉 スキムミルク チーズ	ゆず 大根 人参 みかん缶 椎茸 玉葱 バナナ コーン
13 27 木	さつま芋とチーズの卵焼き 切干大根のサラダ クリームシチュー キウイ	麦ごはん	ティラミス風 トースト 牛乳	617 kcal	25.3 g	米 大麦 さつま 芋 三温糖 じゃ が芋 油 バター 小麦粉 食パン	牛乳 チーズ 卵 鶏肉 スキムミルク	玉葱 切干大根 人参 きゅうり 水 菜 キウイフルー ツ
14 28 金	〈お楽しみ給食・れんげ組〉 鶏のから揚げ スパゲティサラダ わかめと春雨のスープ プリン	ごはん	お菓子 牛乳	538 kcal	22.1 g	米 片栗粉 油 スパゲティ 三温 糖 春雨	牛乳 鶏肉 ツナ ホイップクリーム	人参 きゅうり コーン もやし わ かめ パイン缶 みかん缶
15 29 土	お子様弁当 麦茶 みかん	ごはん	お菓子 牛乳	464 kcal	14.6 g	米	牛乳	みかん
1月の保育園での予定平均エネルギー量574kcal				1月の保育園での予定平均たんぱく質量24.2g				
1月の保育園での予定平均塩分量1.8g				1月の保育園での予定平均カルシウム量322g				

季節と食のはなし

お雑煮

お正月にお雑煮を食べる習慣は、平安時代からです。正月にやってくる「年神様」に供えた餅や里芋、人参などを雑煮に煮込んで、元旦に食べたのが始まりだといわれています。一般的に、東日本では焼いた角餅を入れたしょうゆ仕立て、関西・四国では茹でた丸餅を入れたみそ仕立て、中国・九州地方では茹でた丸餅を入れたしょうゆ仕立てのお雑煮が多いようです。そのほか、地方によって様々なお雑煮があります。ご家庭では、どんなお雑煮を食べていますか？それぞれのご家庭の味を、子ども達にも伝えていきましょう。



1月

- 7日(金) 七草がゆ
- 11日(火) 鏡開き
- 14日(金) れんげ組のリクエスト給食
- 26日(水) 誕生会

