

2022年 1月 3歳以上児献立表

甲南立正保育園

日 曜日	献立	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	とりにく 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	ヨーグルト お菓子 お菓 子 むぎ ちや 麦茶	357 kcal	18 g	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	にくどうふ 肉豆腐 はくさい 白菜のサラダ みそにこ 味噌煮込みうどん オレンジ	バナナケーキ ぎゅうにゅう 牛乳	574 kcal	23.4 g	白滝 三温糖 油 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	さいきょうや むつの西京焼き とりにく 鶏肉の旨煮 こんさいじる 根菜汁 バナナ	おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	377 kcal	21.9 g	三温糖 油 さつま芋 米	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	ぶたにく うめしゅうや 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	たまご 卵サンド ぎゅうにゅう 牛乳	556 kcal	29.8 g	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	あつあ 厚揚げのそぼろ煮 れんこんサラダ バナナ はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ	7)七草粥 お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	369 kcal	19.1 g	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 いら バナ ナ 小松菜 かぶ 大根 せり 水菜
8 22 土	こさまべんとう お子様弁当 むぎちや 麦茶 みかん	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	638 kcal	20.7 g	米	牛乳	みかん
10 24 月	とうふ 豆腐のグラタン あおな ごまあ 青菜の胡麻和え ワンタンスープ バナナ	ヨーグルト お菓子 お菓 子 むぎ ちや 麦茶	390 kcal	21.1 g	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 いら もや し バナナ
11 25 火	とりにく なんぼんづ 鶏肉の南蛮漬け わかめと春雨の和え物 ぞうに ふうじる 雑煮風汁 みかん	む 蒸しパン ぎゅうにゅう 牛乳	521 kcal	25.7 g	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	さわら みそや 鯖のゆず味噌焼き こうはく 紅白なます めんじる にゅう麺汁 バナナ	カレードリア ぎゅうにゅう 牛乳	478 kcal	28.3 g	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	いも たまごや さつま芋とチーズの卵焼き きりぼしだいこん 切干大根のサラダ クリームシチュー キウイ	ティラミス風 トースト ぎゅうにゅう 牛乳	467 kcal	23.4 g	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 金	(おたのしみ給食・れんげ組) とりにく あ 鶏のから揚げ สปาゲティサラダ わかめと春雨のスープ プリン	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	459 kcal	24.3 g	片栗粉 油 สปา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
28 金	ぶり 鰯のさっぱり焼き ごもくきんびら 五目金平 とりにく 鶏ささみのスープ バナナ	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	354 kcal	23.2 g	三温糖 片栗粉	牛乳 鰯 油揚げ 鶏 肉	玉葱 ひじき 人参 ご ぼう もやし ほうれん 草 乾椎茸 バナナ
15 29 土	こさまべんとう お子様弁当 むぎちや 麦茶 みかん	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	638 kcal	20.7 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444kcal					1月の保育園での予定平均たんぱく質量23.4g		
1月の保育園での予定平均塩分量2.1g					1月の保育園での予定平均カルシウム量260g		

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、人参などを雑多に煮込んで、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