



# 1月のたのしいしょくじ



R7.1

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維		
06月	魚の西京焼き(さわら),干切り大根の煮付け,すまし汁(豆腐・なめこ・みつば),御飯	さわら(60g),白みそ(9g),マヨネーズ(6g),砂糖(2g),みりん(2g),/切り干しだいこん(7g),にんじん(5g),油揚げ(3g),かつおだし汁(20g),砂糖(3g),しょうゆ(うすくち)(4g),みりん(1g),/木綿豆腐(20g),なめこ(6g),みつば(2g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ(うすくち)(2g),食塩(0g),/米(50g),/さつまいも(20g),パイ皮(20g),/牛乳(150g)	さつまいもパイ,牛乳150	599(419) 26.1(18.3) 23.9(16.8) 3.6(2.5)	23日	春巻き,おかか和え,みそ汁(大根・うすあげ・ねぎ),御飯	春巻きの皮(15g),豚肉(もも)(14g),はるさめ(9g),たまねぎ(19g),たけのこ(水煮缶)(8g),干しいたけ(1g),黒きくらげ(1g),酒(1g),油(1g),ごま油(0g),オイスターソース(2g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ(1g),/プロッコリーゆで(冷凍)(30g),きゅうり(15g),コーン(冷凍)(5g),かつお節(1g),しょうゆ(2g),砂糖(1g),酒(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/だいこん(18g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),みみそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/ワッフル	ヘルギーワッフル,牛乳150	519(363) 19.5(13.7) 13.4(9.4) 4.9(3.5)		
07日	牛肉のしくれ煮,いんげんとちくわのごまマヨ和え,みそ汁(もやし・わかめ・ねぎ),御飯	牛肉(もも)(38g),たまねぎ(19g),にんじん(5g),ごぼう(9g),糸こんにゃく(10g),グリーンピース(冷凍)(2g),砂糖(2g),しょうゆ(うすくち)(3g),酒(1g),みりん(1g),油(1g),/いんげんまめ(ゆで)(30g),きゅうり(15g),にんじん(5g),ちくわ(6g),ごま(1g),マヨネーズ(6g),しょうゆ(2g),砂糖(1g),/万能ねぎ(2g),もやし(15g),カットわかめ(1g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/アメリカンドッグ(25g),油(3g),ケチャップ(2g),/牛乳(150g)	ミニアメリカンドッグ,牛乳150	594(416) 24.6(17.2) 24.1(16.9) 7.4(5.2)	24日	焼き魚(さば),きんぴらごぼう,たぬき汁,御飯	さば(60g),食塩(1g),/糸こんにゃく(20g),にんじん(5g),ごぼう(23g),ごま(1g),ごま油(1g),しょうゆ(うすくち)(2g),砂糖(1g),本みりん(1g),ほんだし(0g),/木綿豆腐(20g),油揚げ(3g),板こんにゃく(5g),えのきだけ(8g),にんじん(5g),万能ねぎ(1g),しょうが(1g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ(うすくち)(2g),食塩(0g),/米(50g),/豚肉(肩)(15g),キャベツ(26g),焼きそばめん(45g),中濃ソース(6g),ウスターソース(2g),食塩(0g),白こしょう(0g),/牛乳(150g)	おやつ焼きそば,牛乳150	578(405) 29.6(20.7) 22.4(15.7) 5.1(3.6)		
08日	鶏の松風焼き,五色和え,すまし汁(ふ・わかめ・みつば),御飯	鶏むね肉(50g),木綿豆腐(30g),たまねぎ(17g),パン粉(8g),卵(10g),淡色みそ(3g),砂糖(2g),酒(1g),おろししょうが(1g),しょうゆ(2g),油(0g),ごま(2g),/ほろれんそう(20g),にんじん(5g),もやし(30g),しめじ(12g),コーン(冷凍)(6g),かつお節(1g),砂糖(1g),しょうゆ(2g),酒(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/焼酎(車込)(2g),カットわかめ(1g),みつば(2g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ(うすくち)(2g),食塩(0g),/米(50g),/クラッカー(15g),いちご	ジャムサンドクラッカー,牛乳150	589(412) 27.4(19.2) 18.2(12.7) 4.4(3.1)	25日		フライドポテト(30g),油(5g),食塩(0g),/牛乳(150g),	◎フライドポテト,◎牛乳150	205(143) 5.8(4.1) 13.9(9.7) 0.9(0.7)		
09日	メンチカツ,マカロニサラダ,かぼちゃスープ,御飯,みかん缶	メンチカツ(冷凍)(45g),油(5g),中濃ソース(1g),/マカロニ(6g),プロッコリーゆで(冷凍)(15g),きゅうり(9g),にんじん(5g),マヨネーズ(6g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/かぼちゃのクリームスープ(50g),牛乳(40g),/米(50g),/みかん缶(10g),/カステラ(50g),/牛乳(150g)	カステラ,牛乳150	692(484) 19.8(13.8) 25.0(17.5) 2.4(1.7)	27日	ビビンバ,わかめスープ,ミニチーズ	米(65g),牛肉(もも)(50g),焼肉のたれ甘口(5g),もやし(36g),ほろれんそう(18g),にんじん(5g),ごま(1g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ(うすくち)(1g),ごま油(1g),/カットわかめ(1g),万能ねぎ(2g),ごま(1g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ(うすくち)(1g),ごま油(1g),食塩(0g),/チーズ(8g),/揚げパン(20g),グラニュー糖(3g),/牛乳(150g)	揚げかぼちゃ,牛乳150	571(399) 24.4(17.1) 21.6(15.1) 2.6(1.8)		
10日	大豆入り炒りどり,わかめとじゃこの炒り煮,御飯,バナナ	鶏もも肉(25g),だいず(乾)(17g),れんこん(20g),ごぼう(21g),いんげんまめ(ゆで)(10g),板こんにゃく(20g),にんじん(15g),ちくわ(11g),みりん(2g),しょうゆ(5g),砂糖(2g),かつおだし汁(40g),油(1g),/カットわかめ(2g),しらす干し(4g),ごま油(0g),砂糖(1g),しょうゆ(2g),ごま(1g),/米(50g),/バナナ(60g),/白玉粉(25g),あずき(乾)(20g),砂糖(13g),食塩(0g),水(100g),しるこ(25g),あん(18g)	ぜんざい	652(456) 26.1(18.3) 8.2(5.7) 15.2(10.6)	28日	豚肉と野菜のうま煮,肉団子,御飯,はちみつレモンゼリー	豚肉(肩)(25g),厚揚げ豆腐(30g),さといも(冷凍)(50g),ごぼう(17g),板こんにゃく(17g),にんじん(15g),いんげんまめ(ゆで)(10g),かつおだし汁(40g),砂糖(5g),油(1g),しょうゆ(6g),みりん(2g),/肉団子(冷凍)(20g),/米(50g),/カップゼリー(60g),/B-β-L(30g),/ジョア(125g)	バームクーヘン,ジョア(ストロベリー)	836(585) 21.1(14.8) 18.1(12.6) 5.0(3.5)		
11日		ホットケーキ粉(20g),さつまいも(10g),絹ごし豆腐(10g),砂糖(3g),油(5g),/牛乳(150g)	◎おさつドーナツ,◎牛乳150	238(166) 7.2(5.0) 11.9(8.3) 0.7(0.5)	29日	鶏の照り焼き,春雨サラダ,コンソメスープ,御飯	鶏もも肉(80g),しょうゆ(3g),みりん(3g),砂糖(1g),酒(2g),/はるさめ(4g),プロッコリーゆで(冷凍)(15g),きゅうり(9g),にんじん(5g),マヨネーズ(5g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/ベーコン(8g),にんじん(5g),キャベツ(23g),食塩(0g),コンソメ(2g),しょうゆ(うすくち)(1g),/米(50g),/食パン(18g),卵(15g),マヨネーズ(5g),食塩(0g),/牛乳(150g)	卵サンド,牛乳150	571(399) 29.4(20.6) 23.2(16.3) 2.5(1.8)		
14日	中華風炒め煮,ウインナー,御飯,パイン缶	豚肉(肩ロース)(20g),凍り豆腐(5g),はるさめ(7g),キャベツ(30g),にんじん(10g),もやし(24g),いんげん(ゆで)(8g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ(うすくち)(3g),砂糖(1g),ごま油(1g),/ウインナー(20g),/米(50g),/パイン缶(30g),/ホットケーキ粉(20g),黒砂糖(5g),/牛乳(150g)	黒糖蒸しパン,牛乳150	561(393) 19.3(13.5) 19.3(13.5) 2.4(1.6)	30日	ミーツパグティ,コロコロサラダ,スナックスティック(15g),ヤクルト	スナックパグティ(45g),合いミンチ(30g),にんにく(0g),たまねぎ(36g),にんじん(8g),小麦粉(2g),油(3g),トマトピューレ(10g),ワイン(赤)(2g),ケチャップ(15g),ウスターソース(4g),砂糖(1g),食塩(0g),粉チーズ(2g),水(30g),/コーン(冷凍)(36g),きゅうり(10g),ハム(5g),マヨネーズ(5g),酢(2g),砂糖(2g),しょうゆ(0g),/菓子パン(15g),/ヤクルト(65g),/プリン(65g)	プリン	578(405) 20.1(14.1) 19.8(13.8) 5.6(3.9)		
15日	お誕生日会 おたのしみメニュー ハンバーグ,えびフライ,かぼちゃサラダ,わかめ御飯,オレンジ	合いミンチ(50g),木綿豆腐(23g),たまねぎ(28g),にんじん(7g),卵(8g),油(1g),パン粉(1g),牛乳(1g),食塩(0g),こしょう(0g),油(2g),ウスターソース・濃厚ソース(1g),コンソメ(0g),/えびフライ(冷凍)(30g),油(4g),/かぼちゃ(55g),きゅうり(9g),ハム(5g),マヨネーズ(8g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/米(50g),炊き込みわかめ(1g),/オレンジ(50g),/いちごショートケーキ(120g),/野菜ジュース(0g)	いちごショートケーキ,白ぶどう,ほうれん草ジュース	957(670) 28.9(20.3) 45.3(31.7) 4.7(3.3)	31日	れんこんのはさみ揚げ,大豆入りサラダ,みそ汁(チンゲン菜・うすあげ・ねぎ),御飯	れんこん(20g),鶏むね肉(20g),たまねぎ(12g),食塩(0g),こしょう(0g),しょうゆ(うすくち)(1g),ごま油(0g),パン粉(8g),卵(4g),小麦粉(7g),中濃ソース(1g),油(3g),/大豆(5g),プロッコリーゆで(冷凍)(28g),きゅうり(15g),にんじん(5g),マヨネーズ(5g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/チンゲンサイ(15g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/菓子パン(30g),/牛乳(150g)	毎ヶキ,牛乳150	598(419) 19.4(13.6) 19.0(13.3) 3.6(2.5)		
16日	ツナ入り卵焼き,ひじきの煮付け,みそ汁(はくさい・うすあげ・ねぎ),御飯	卵(45g),ツナ水煮缶(15g),たまねぎ(10g),にんじん(5g),万能ねぎ(1g),かつお・昆布だし汁(2g),しょうゆ(3g),みりん(2g),食塩(0g),/ひじき(3g),大豆(6g),にんじん(5g),油揚げ(3g),砂糖(2g),しょうゆ(3g),みりん(1g),かつおだし汁(1g),/はくさい(28g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/もち米(5g),しょうゆ(0g),/牛乳(150g)	お菓子,牛乳150	436(305) 20.9(14.6) 14.0(9.8) 3.5(2.4)							
17日	魚のカレー揚げ,白和え,そうめん汁,御飯	ホキ(40g),天ぷら用バター(11g),カレールー(4g),油(5g),/木綿豆腐(35g),ほろれんそう(20g),にんじん(5g),板こんにゃく(6g),ごま(1g),淡色みそ(3g),砂糖(2g),しょうゆ(うすくち)(0g),酒(0g),/干しとうめん(9g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつおだし汁(150g),しょうゆ(2g),食塩(0g),/米(50g),/焼酎(車込)(5g),バター(8g),グラニュー糖(7g),/牛乳(150g)	スナック,牛乳150	622(435) 21.4(15.0) 30.3(21.2) 2.6(1.8) 11.2(7.9) 0.3(0.2)							
18日		クッキー(20g),/牛乳(150g)	◎ビスコ,◎牛乳150	194(136) 6.1(4.3) 11.2(7.9) 0.3(0.2)							
20日	豚肉のごま照り焼き,スバゲティサラダ,みそ汁(玉ねぎ・うすあげ・ねぎ),御飯	豚肉(もも)(70g),ごま(1g),しょうゆ(4g),本みりん(4g),酒(4g),砂糖(1g),油(1g),/スバゲティ(7g),プロッコリーゆで(冷凍)(15g),きゅうり(9g),にんじん(5g),マヨネーズ(8g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/たまねぎ(19g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/ヨーグルト(加糖)(75g)	しほりたて牛乳ヨーグルト	500(350) 25.4(17.8) 17.0(11.9) 2.4(1.7)							
21日	季節を味わうメニュー とりのレモンあえ,チンゲン菜とごぼうのみそ和え,すまし汁(ふ・わかめ・みつば),御飯,黄桃缶	鶏むね肉(65g),片栗粉(10g),油(5g),酒(2g),砂糖(4g),しょうゆ(2g),レモン果汁(3g),/チンゲンサイ(45g),にんじん(5g),ごぼう(19g),米みそ(淡色辛みそ)(2g),ごま(1g),酢(1g),砂糖(2g),しょうゆ(1g),/焼酎(車込)(2g),カットわかめ(1g),みつば(2g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ(うすくち)(2g),食塩(0g),/米(50g),/もも缶(15g),/ホットケーキ粉(17g),牛乳(14g),いちごジャム(9g),食紅(0g),/牛乳(150g)	いちごミルク蒸しパン,牛乳150	582(407) 27.7(19.4) 14.5(10.1) 3.3(2.3)							
22日	高野の卵とし,シュウマイ,ふりかけ,御飯,バナナ	凍り豆腐(15g),鶏むね肉(20g),たまねぎ(40g),にんじん(10g),しめじ(11g),グリーンピース(冷凍)(3g),卵(21g),かつおだし汁(40g),しょうゆ(うすくち)(3g),砂糖(2g),みりん(1g),酒(1g),/しゅうまい(冷凍)(30g),/カルシウムふりかけ(り)かつお(2g),/米(50g),/バナナ(60g),/食パン(30g),マーガリン(5g),ごま(2g),グラニュー糖(5g),/牛乳(150g)	ごまシュガートースト,牛乳150	701(491) 30.5(21.3) 25.3(17.7) 5.2(3.6)							

3歳以上(3歳未満)

**新年明けましておめでとうございます!**  
 今年も、子どもたちが楽しくおいしく給食を食べてもらえるように、心を込めて作りたと思います。よろしくお祈りします。  
 さて、みなさんは年末年始どのように過ごしましたか?  
 お正月は、おせちやお餅などおいしい食べ物をついつい食べすぎてしまったり、夜更かしをしてしまい生活リズムが乱れやすくなります。  
 1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい季節なので、年明け元気に登園できるように体調管理を心がけましょう。



1月11日(土)は、「鏡開き」です。  
 鏡開きとは、みんなの健康を祈って、鏡餅を割って食べる日です。  
 こども園では、毎年鏡開きに「ぜんざい」を小豆から炊いて作ります。  
 ぜんざいに使う小豆には邪気を払う魔よけの効果があり、鏡餅のお餅を入れることで、神様からの力をもらって健康に過ごせるように、願いを込めて食べます。  
 こども園のぜんざいは、子どもたちが食べやすいようにココアを少し入れて、白玉団子と一緒に食べます。日本の伝統行事を子どもたちに知ってもらえたらうれしいです。