

令和5年 1月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 水	サバ缶カレー 大根の甘酢漬け ブルー	七分米/じゃがいも/サラダ油/砂糖/マカロニ(乾)	さば(缶詰、水煮)/スキムミルク/牛乳/きな粉	にんにく/しょうが/玉葱/にんにく/トマト缶ホール/大根/ブルー(乾)	牛乳 マカロニきな粉	20 金	にんじんピラフ 塩からあげ マカロニサラダ 野菜のスープ ブルー	七分米/押麦/有塩バター/小麦粉/片栗粉/サラダ油/マカロニ(乾)/マヨネーズ/ホットケーキミックス/砂糖/粉糖	鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/牛乳/スキムミルク/牛乳/調製豆腐/クリーム(乳脂肪)	にんじん/スイートコーン缶/にんにく/きゅうり/玉葱/レモン汁/キャベツ/エリンギ(生)/ブルー(乾)/りんご/いちご(生)	牛乳 誕生日ケーキ	
5 木	ツナトマトスパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ	スパゲティ(乾)/有塩バター/サラダ油/じゃがいも/マヨネーズ/砂糖/大豆油/七分米/ごま(乾)	ツナ缶/パルメザンチーズ/味噌/たべる小魚	にんにく/玉葱/にんじん/ぶなしめじ/トマト缶ホール/スイートコーン缶/キャベツ	麦茶 五平餅 食べる煮干し	21 土	こぎつねご飯 豚汁 バナナ	七分米/砂糖	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/豚大骨もも(脂身付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんじん/大根/玉葱/バナナ	牛乳 お菓子	
6 金	麦ご飯 煮込みハンバーグ 三種の温野菜 豆乳コーンスープ	七分米/押麦/パン粉(生)/砂糖/じゃがいも	木綿豆腐/豚ひき肉/スキムミルク/調製豆乳	玉葱/ブロッコリー/にんじん/チンゲンサイ/クリームコーン缶/せり(茎葉、生)/なずな(葉、生)/大根/かぶ(根、皮つき、生)	麦茶 七草粥	23 月	麦ご飯 サバの味噌煮 大根とワカメの和え物 すまし汁(厚揚げ・小松菜)	七分米/押麦/砂糖/ごま油/さつまいも/サラダ油	まさば(生)/味噌/乾燥わかめ/生揚げ/牛乳/豆乳	しょうが/白ねぎ/大根/小松菜	牛乳 スイートポテト	
7 土	ピラフ やさいスープ りんご	七分米/サラダ油	ウィンナー/鶏むね(皮付、生)/牛乳	玉葱/にんじん/ブロッコリー/スイートコーン缶/りんご	牛乳 お菓子	24 火	中華丼 中華ピクルス 豆腐とチゲのスープ	七分米/ごま油/砂糖/片栗粉	豚大骨もも(脂身付、生)/木綿豆腐/牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/スキムミルク	しょうが/にんにく/にんじん/玉葱/白菜/もやし/小松菜/グリーンピース/きゅうり/大根/チンゲンサイ	牛乳 ココアプリン	
10 火	バリバリ春巻き丼 中華スープ フルーツ豆乳かん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワンタンの皮/サラダ油/ごま/小麦粉/食塩不使用バター	豚ひき肉/木綿豆腐/調製豆乳/スキムミルク/牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/小松菜/みかん缶詰	牛乳 ココアスコーン	25 水	星の子パン ハヤシチュー みかん	強力粉(1等)/食塩不使用バター/砂糖/サラダ油/七分米	牛乳/スキムミルク/豚大骨もも(脂身付、生)/ウィンナー/プロセスチーズ/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/みかん/トマト缶ホール	牛乳 トマトチーズリゾット	
11 水	麦ご飯 松かさ焼き 紅白なます すまし汁(わかめ・麩)	七分米/押麦/ごま/砂糖/切麩/さつまいも	鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/味噌/あおのり(素干し)/乾燥わかめ/普通牛乳	にんじん/えのきたけ/しょうが/大根/ゆず(果皮、生)/ゆず(果汁、生)/小松菜/りんご	牛乳 りんごのきんとん	26 木	麦ご飯 変わりがんもどき カムカムサラダ すまし汁(うなぎ・小松菜)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま油/じゃがいも	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/干ひじき/スキムミルク/するめ/牛乳	白ねぎ/にんじん/切干大根/もやし/えのきたけ/小松菜	牛乳 みたらし芋もち	
12 木	麦ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 野菜のおかか和え すまし汁(わかめ・大根)	七分米/押麦/じゃがいも/砂糖/小麦粉/サラダ油	高野豆腐/鶏むね(皮付、生)/花巻/乾燥わかめ/しりこんぶ(素干し)/牛乳/きな粉	にんじん/グリーンピース/小松菜/もやし/キャベツ/だいこん	牛乳 きなこちんすこう	27 金	カレーうどん きりくろ バナナ	うどん(ゆで)/サラダ油/片栗粉/砂糖/七分米	豚大骨もも(脂身付、生)/油揚げ/豚ひき肉	にんじん/玉葱/白菜/グリーンピース/きゅうり/大根/レモン汁/バナナ/赤ピーマン/ピーマン/白ねぎ	麦茶 チャーハン	
13 金	お弁当の日	クラッカー	牛乳	いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド	28 土	ひじきご飯 げんちゃん汁 りんご	七分米/押麦/ごま油	鶏肉もも(皮付、生)/干ひじき/油揚げ/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	にんじん/いんげん/大根/りんご	牛乳 お菓子	
14 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/じゃがいも	豚大骨もも(脂身付、生)/鶏むね(皮付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/にんじん/パセリ/アスパラ	牛乳 お菓子	30 月	麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 納豆と小松菜の和え物 味噌汁(キャベツ・じゃが芋)	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/ごま/ごま油/じゃがいも/さつまいも	高野豆腐/豚ひき肉/木綿豆腐/糸引き納豆/干ひじき/味噌/牛乳/プロセスチーズ	しょうが/にんじん/小松菜/切干大根/キャベツ	牛乳 ふかしいも チーズ	
16 月	麦ご飯 肉味噌納豆 竹輪の磯辺揚げ のっぺい汁	七分米/押麦/サラダ油/小麦粉/さといも/しらたき/片栗粉/食パン/マヨネーズ/ごま(乾)	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/焼き竹輪/スキムミルク/あおのり(素干し)/鶏若鶏肉むね(皮無、生)/普通牛乳/しらす干し	にんじん/白ねぎ/かぶ/まいたけ/しょうが	牛乳 カルシウムラスク	31 火	麦ご飯 ししやもフライ 鉄骨サラダ 味噌汁(小松菜・厚揚げ)	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/マヨネーズ/ごま油/砂糖	ししやも/あおのり(素干し)/スキムミルク/干ひじき/大豆/生揚げ/味噌/牛乳/きな粉	きゅうり/にんじん/スイートコーン缶/小松菜/バナナ	牛乳 安倍川バナナ	
17 火	麦ご飯 鮭のカルパオーブン焼き 野菜のレモン和え すまし汁(豆腐・エキ・油揚げ)	七分米/押麦/マヨネーズ/じゃがいも/小麦粉/サラダ油/砂糖	銀鮭/木綿豆腐/油揚げ/普通牛乳/スキムミルク/味噌	玉葱/ぶなしめじ/ピーマン/赤ピーマン/キャベツ/もやし/にんじん/小松菜/レモン汁/えのきたけ	牛乳 みそポテト							
18 水	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 野菜のしょうが和え 味噌汁(厚揚げ・なめこ)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま/ホットケーキミックス/さつまいも	豚レバー(生)/花巻/生揚げ/味噌/普通牛乳/スキムミルク	しょうが/にんにく/小松菜/もやし/キャベツ/なめこ(生)	牛乳 さつま芋の味噌蒸しパン							
19 木	味噌パーティおにぎり きゅうりの甘酢漬け 豚汁 みかん	七分米/砂糖/ごま油/ごま/小麦粉/食塩不使用バター	しろさけ(生)/ツナ缶/味噌/プロセスチーズ/しらす干し/豚大骨もも(脂身付、生)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳/スキムミルク	小松菜/きゅうり/レモン汁/大根/こねぎ/にんじん/ごぼう/ぶなしめじ/みかん	牛乳 味噌クッキー							

～給食室だより～

明けましておめでとうございます。
 年末年始で疲れた胃を整えるためや、厄除けのために6日(金)は「七草粥」をいただきます。
 17日(火)に去年の2月にくじゃく組が仕込んだ味噌の味噌開きをして、出来立ての味噌の香りを楽しみます。おやつはその味噌を使って味噌蒸しパンや味噌ポテトにします。さらに19日(木)にはくじゃく組、べんぎん組で味噌パーティーを開きます！給食では豚汁に、おやつでもクッキーに使います。いつも口にしている味噌との味や香りの違いを感じてもらい、ご家庭でもどんな味だったか感想を聞いてみてください！
 これからは寒さの本番ですので、体を温めてくれる冬野菜や肉・魚・大豆製品などの良質たんぱく質を多く使用した献立にしてみました。今年もみんな笑顔いっぱい給食を食べてね！



・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)

・乳児は午前のおやつに牛乳がです。

・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

・土曜の午後おやつは、せんべい、ビスケット、クラッカーのいずれかを提供します。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児 (1.2歳)	464	21	13.9	329	1.4
幼児 (3.4.5歳)	525	21.5	16	245	1.6