

令和6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 午後 午前
		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 木	麦ご飯 サバの味噌煮 大根の甘酢漬け すまし汁(わかめ・麩)	七分米/押麦/砂糖/切麩/さつまいも	まさば(生)/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/白ねぎ/大根/りんご	牛乳 りんごのきんとん
5 金	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)/食塩不使用バター/サラダ油/じゃがいも/マヨネーズ/砂糖/七分米	ツナ缶/パルメザンチーズ/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/せり(莖菜、生)/なずな(葉、生)/大根/かぶ(根、皮つき、生)	麦茶 七草粥 食べる煮干し
6 土	ポークカレー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖	豚大型もも(脂身付、生)/プレーンヨーグルト/普通牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/バナナ	牛乳 お菓子
9 火	麦ご飯 松かさ焼き 紅白なます すまし汁(小松菜・麩)	七分米/押麦/ごま/砂糖/切麩/さつまいも/グラニュー糖/食塩不使用バター	鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/味噌/あおのり(葉干し)/乾燥わかめ/普通牛乳/豆乳	にんじん/えのきたけ/白ねぎ/しょうが/大根/ゆず(果皮、生)/ゆず(果汁、生)/小松菜	牛乳 スイートポテト
10 水	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/調整豆乳/スキムミルク/普通牛乳	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
11 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/食パン/マヨネーズ/ごま(乾)	高野豆腐/鶏むね(皮付、生)/花巻/乾燥わかめ/りしりこんぶ(葉干し)/普通牛乳/しらす干し/あおのり(葉干し)	にんじん/グリーンピース/小松菜/もやし/キャベツ/大根	牛乳 カルシウムラスク
12 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
13 土	豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/切麩	豚大型もも(脂身付、生)/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/パプリカ	牛乳 お菓子
15 月	カレーうどん 3色ピクルス バナナ	うどん(ゆで)/サラダ油/片栗粉/砂糖/七分米	豚大型もも(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
16 火	麦ご飯 鮭のカラフルオープン焼き 野菜のレモン和え すまし汁(豆腐・エダ・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
17 水	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/ホットケーキミックス/砂糖/さつまいも	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(葉干し)/鶏若鶏肉むね(皮無、生)/普通牛乳	にんじん/白ねぎ/かぶ/まいたけ/しょうが	牛乳 さつまいもの味噌蒸しパン
18 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/豚大型もも(脂身付、生)/木綿豆腐/油揚げ/普通牛乳/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
19 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/食塩不使用バター/砂糖	鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/普通牛乳/スキムミルク/牛乳/調整豆乳/クリーム(乳脂肪)/プレーンヨーグルト	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)/いちご(生)	牛乳 誕生日ケーキ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
20 土	ハヤシライス バナナ	七分米/サラダ油	豚大型もも(脂身付、生)/スキムミルク/普通牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/バナナ	牛乳 お菓子
22 月	麦ご飯 ししゃもフライ 鉄骨サラダ 味噌汁(小松菜・大根)	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	ししゃも/あおのり(葉干し)/スキムミルク/干ひじき/大豆/油揚げ/味噌/普通牛乳/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/大根	牛乳 安倍川バナナ
23 火	中華丼 中華ピクルス 豆腐とチゲンサイのスープ オレンジ	七分米/ごま油/砂糖/片栗粉	豚大型もも(脂身付、生)/木綿豆腐/普通牛乳/調整豆乳/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/チゲンサイ/パプリカ	牛乳 ココアプリン
24 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/小麦粉/食塩不使用バター	豚レバー(生)/花巻/生揚げ/味噌/普通牛乳/調整豆乳	しょうが/にんにく/小松菜/もやし/キャベツ/なめこ(生)/レモン汁/レーズン	牛乳 レモン甘食
25 木	麦ご飯 塩麹の和風ミートロフ フレッシュサラダ 豆乳コーンスープ	七分米/押麦/パン粉/砂糖/サラダ油/じゃがいも/小麦粉	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/スキムミルク/調整豆乳/普通牛乳	玉葱/にんじん/スイートコーン缶/グリーンピース/キャベツ/もやし/きゅうり/小松菜/クリームコーン缶	牛乳 ポテトフライ
26 金	チキンカレー キャベツの味噌和え バナナヨーグルト	七分米/じゃがいも/有塩バター/サラダ油/マヨネーズ/砂糖/片栗粉	大豆/鶏むね(皮付、生)/焼き竹輪/味噌/プレーンヨーグルト/普通牛乳/牛乳/調整豆乳/きな粉	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/キャベツ/いんげん/バナナ/レモン汁	牛乳 ココアくずもち
27 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にら/小松菜/ブルー(乾)	牛乳 お菓子
29 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/マカロニ(乾)	高野豆腐/豚ひき肉/木綿豆腐/糸引き納豆/干ひじき/味噌/普通牛乳/きな粉	しょうが/にんじん/小松菜/切干大根/キャベツ	牛乳 マカロニきな粉
30 火	麦ご飯 変わりがらんどき カムカムサラダ すまし汁(エダ・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/普通牛乳	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
31 水	星の子パン ハヤシチュー 3色ピクルス 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	普通牛乳/スキムミルク/豚大型もも(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/きゅうり/大根/レモン汁/みかん/トマト缶ホール	牛乳 トマトチーズリゾット

~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5日(金)は「七草粥」をいただきます。
 16日(火)に去年の2月にくじや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18日(木)にはくじやく組、ペン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用します。いつも口になっ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！
 これからが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。

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)	465	20	14.4	317	1.5
幼児(3.4.5歳)	524	20.5	16.1	241	1.6