

1月献立表

日にち	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児	3歳以上児	
						あか からだを つくる	き ちからが でる	みどり からだのちようしを よくなる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
4	土	麦茶 えだまめビスケット		お弁当の日	麦茶 せんべい						
6	月	麦茶 せんべい	麦飯	ほっけの焼き魚 ひじきの煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ	ほっけ 油揚げ 豆腐 牛乳	ホットケーキ ミックス バター	人参 しいたけ ブロッコリー 切干大根	玉ねぎ 小ねぎ	434 18.4 11.1 1.2	394 23.1 16.4 1.4
7	火	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	チキンナゲット (白菜のツナ和え) ミニトマト 切干大根のスープ みかんゼリー	牛乳 りんごタルト	ナゲット ツナ ペーコン 牛乳		白菜 小松菜 ミニトマト 切干大根 えのきたけ		452 13.1 15.2 0.9	416 15.7 19.8 1.2
8	水	麦茶 わかめせんべい	ゆかりご飯	豚肉のケチャップ焼き 粉ふき芋 (春雨とわかめのサラダ) みそ汁 果物	牛乳 スコーン	豚肉 カニカマ 牛乳	じゃがいも 春雨 小麦粉 バター	玉ねぎ コーン 人参 もやし 生姜 長ねぎ		524 18.6 17.4 1.3	540 22.6 24.2 1.5
9	木	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	ぶりの照り焼き (五目きんぴら) かぼちゃサラダ みそ汁 果物	麦茶 五平もち	ぶり 豚肉 チーズ 高野豆腐	白米	ごぼう かぼちゃ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン		613 23.5 21.2 1.4	496 22.1 20.2 1.5
10	金	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	キャベツメンチカツ さつまいものオレンジ煮 (小松菜とコーンの和え物) みそ汁 果物	牛乳 二色パイ	メンチカツ 豆腐 牛乳	さつまいも パイ生地	小松菜 大根 人参 コーン えのきたけ		396 14.0 15.3 1.0	386 19.4 24.8 1.6
11	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参		285 10.3 5.7 0.2	196 10.0 6.3 0.3
13	月			成人の日							
14	火	麦茶 いわしせんべい	麦飯	鮭の塩焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのしょうゆ和え みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	鮭 油揚げ 豆腐 牛乳	食パン	人参 しいたけ もやし ブロッコリー	玉ねぎ 小ねぎ	380 19.9 9.2 1.3	384 25.6 14.0 1.6
15	水	牛乳 ウエハース	麦飯	さばの香味焼き (筑前煮) ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 にらチヂミ	さば 鶏肉 高野豆腐 牛乳	小麦粉 片栗粉	ごぼう しいたけ れんこん 大根 人参 小ねぎ ミニトマト		521 23.4 19.3 1.2	461 25.2 20.8 1.4
16	木	麦茶 小魚すなっく		豚丼 春雨サラダ カリフラワーのマヨ和え すまし汁 お米のババロア 誕生会	牛乳 ケーキ	豚肉 ハム 豆腐 牛乳	白米 春雨 麩	玉ねぎ きゅうり しいたけ 人参 生姜 長ねぎ カリフラワー		530 19.0 19.8 1.0	690 25.8 27.3 1.5
17	金	牛乳 バナナ	麦飯	ぶりのパン粉焼き レバーそばろ (白菜のお浸し) クリームシチュー 果物	麦茶 おにぎり	ぶり レバー 鶏肉 牛乳	パン粉 油 じゃがいも 小麦粉	白菜 小松菜 人参 玉ねぎ	パセリ	630 26.8 20.1 1.2	542 27.2 20.6 1.5
18	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参		278 9.4 5.4 0.3	188 8.8 6.0 0.4
20	月	麦茶 せんべい	わかめご飯	かれのステーキソース さつまいもきんとん マカロニサラダ みそ汁 果物	牛乳 人参マフィン	かれのい ハム 高野豆腐 牛乳	小麦粉 油 さつまいも マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり えのきたけ	コーン	561 18.9 13.8 1.1	551 23.6 19.3 1.5
21	火	牛乳 バナナ	麦飯	さわらの焼き魚 ミートグラタン (紅白なます) みそ汁 果物	麦茶 焼きそば	さわら 豚肉 豆腐	じゃがいも 中華麺	玉ねぎ 大根 なす 人参 トマト 白菜 ピーマン		557 25.2 20.3 1.7	446 24.3 20.7 2.2
22	水	麦茶 ごませんべい	麦飯	鶏肉のマーメレード焼き (ごぼうサラダ) ブロッコリーとコーンの和え物 みそ汁 果物	牛乳プリン ビスケット	鶏肉 ツナ 豆腐 牛乳プリン	ビスケット	ごぼう 人参 玉ねぎ コーン 小ねぎ ブロッコリー	もやし	392 16.3 12.9 1.0	335 17.5 15.8 1.3
23	木	牛乳 ウエハース	麦飯	炒り豆腐 ゆかり (切干大根のサラダ) ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 フレンチトースト	豆腐 鶏肉 ハム 牛乳	麩 食パン バター	人参 しいたけ きゅうり 切干大根 ミニトマト		470 20.5 16.5 1.3	392 21.3 17.2 1.7
24	金	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	さばの生姜焼き かぼちゃの甘煮 (キャベツのおかか和え) みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 麩ラスク・りんご	さば 豆腐 牛乳	麩 バター	生姜 小松菜 かぼちゃ もやし キャベツ 人参 えのきたけ		435 18.5 13.6 1.1	430 23.5 19.8 1.4
25	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参		287 10.3 5.7 0.2	196 10.0 6.3 0.3
27	月	麦茶 小魚すなっく	麦飯	肉団子のケチャップ和え (昆布の煮物) ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 マカロニきな粉	肉団子 油揚げ 豆腐 きな粉	マカロニ	切り昆布 人参 しいたけ 玉ねぎ ミニトマト	もやし 大根	449 19.8 12.8 1.3	450 24.3 18.2 1.9
28	火	牛乳 チーズスティック	麦飯	鮭のムニエル 大根の煮物 (ほうれん草の中華風和え物) みそ汁 果物	牛乳 みそあげもち	鮭 豚肉 カニカマ 高野豆腐	小麦粉 油	大根 人参 白菜 ほうれん草 えのきたけ	もやし	553 26.2 17.7 1.4	509 28.6 19.9 1.8
29	水	麦茶 わかめせんべい	麦飯	ポークカレー 豆腐の五日焼き (グリーンサラダ) 青りんごゼリー	牛乳 のりじゃこトースト	豚肉 豆腐 鶏肉 ハム	じゃがいも 食パン	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン 小ねぎ		478 19.2 14.7 1.7	489 24.3 21.8 2.6
30	木	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	さわらのみそ焼き しらす納豆 里芋のそばろ煮 (きゅうりのゆかり和え) わかめスープ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	さわら 納豆 豚肉 牛乳	油 里芋 小麦粉	人参 長ねぎ きゅうり わかめ ほうれん草		556 24.6 17.2 1.1	462 25.5 17.5 1.2
31	金	牛乳 バナナ	わかめご飯	ハンバーグ 人参のしりしり ポテトサラダ みそ汁 果物	麦茶 マカロニのクリーム煮	豚肉 豆腐 ツナ	パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 切干大根 えのきたけ		527 23.7 18.9 1.3	411 22.6 18.9 1.6

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・1月16日(木)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



きゅうしよくだより

令和6年12月26日 №10

今年も残すところ数日となりました。日本には四季があり、四季と密接な関係にある行事は、旬の食べ物にふれる絶好の機会でもあります。子どもと一緒にお正月の準備をしたり、おせち料理を作ったりして昔から日本にある風習を伝えてみてはいかがでしょうか。

たくさんの願いを込めた おせち料理

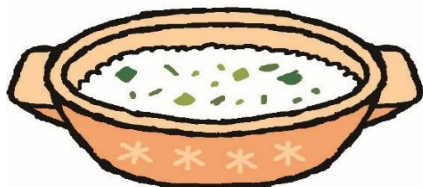


おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、1月7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきます。おかゆの味が苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。調理の前に、お子さんと一緒に七草名前当てクイズをするのもいいですね。



鏡開きで健康を祈る

お正月にお供えした鏡もち。松の内が明けた1月11日に割り砕いていただきます。包丁を使わず手や木槌で割りますが、これはお供えものに刃をかけてはならないという言い伝えから。また、「切る・割る」という言葉は縁起が良くないため、「開く」を使い、「鏡開き」というようになったそうです。

