



# 1月給食献立

2022年 美木多いっちゃん保育園

※合により献立を変更する事があります

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子をを整える	黄: 熱や力の元になる
6	木	エネルギーkcal	567	611	牛乳 星たべよ	お弁当会	牛乳 ぼたぼた焼き ハッピーターン	牛乳		星たべよ・ぼたぼた焼・ハッピーターン
		たんぱく質g	23.5	25.6						
		脂質g	20.8	20.9						
		塩分g	1.4	1.5						
7	金	エネルギーkcal	569	642	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 七草のすまし汁	お茶 芋ぜんざい ぱりんこ	ホキ・かつお節・牛乳・ゆで小豆	インゲン・ブロッコリー・人参・七草・大根	米・濃口しょうゆ・みりん・上白糖・酒 濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・塩 たべっこベイビー・ほうじ茶(浸出液) さつま芋・ぱりんこ
		たんぱく質g	15.5	18						
		脂質g	2.4	25.7						
		塩分g	1.0	1.5						
8	土	エネルギーkcal	480	544	牛乳 味しらべ	ウインナーピラフ コンソメスープ パイン缶	牛乳 サラダせん 源氏パイ	ウインナー・コンソメ・牛乳 コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース マッシュルーム・コーン パイン缶	米・なたね油・塩・うす口しょうゆ 味しらべ・サラダせん・源氏パイ
		たんぱく質g	18.1	20.3						
		脂質g	14.7	15.1						
		塩分g	1.4	1.8						
11	火	エネルギーkcal	479	496	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚のごま醤油焼き がんもの煮物 わかめのすまし汁	お茶 みかんヨーグルト 星たべよ	ホキ・小判型がんも・風味だし汁・牛乳	ほうれん草 インゲン・人参 玉ねぎ・わかめ みかん缶	米・濃口しょうゆ・みりん・上白糖・ごま うす口しょうゆ・塩・オサッポロポテト ほうじ茶(浸出液)・コーンフレーク 星たべよ
		たんぱく質g	18.6	18.8						
		脂質g	10.0	8.1						
		塩分g	1.5	1.6						
12	水	エネルギーkcal	209	216	牛乳 ぱりんこ	ご飯 とり天 しる菜のツナ和え なめこの味噌汁	牛乳 ココアクッキー	鶏肉・鶏卵・ツナ・味噌・牛乳	しょうが・ブロッコリー しろ菜 人参・なめこ 玉ねぎ・ねぎ	米・うす口しょうゆ・天ぷら粉・植物油 塩・濃口しょうゆ・上白糖・ぱりんこ 小麦粉・片栗粉・ココア・マーガリン
		たんぱく質g	7.6	6.6						
		脂質g	11.6	11.6						
		塩分g	0.4	0.4						
13	木	エネルギーkcal	520	578	牛乳 たべっこベイビー	☆お誕生日会☆ ご飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	牛乳 プリンアラモード	国産ハンバーグ・コンソメ・牛乳	ケチャップ・キャベツ きゅうり・コーン 玉ねぎ・しめじ 人参・パセリ 黄桃缶	米・デミソース・人参・上白糖 青じそドレッシング・うす口しょうゆ 塩・たべっこベイビー・プリンミックス
		たんぱく質g	18.8	21.4						
		脂質g	19.1	20.2						
		塩分g	1.4	1.8						
14	金	エネルギーkcal	541	553	牛乳 バナナ	ミートスパゲティ ポパイサラダ かぼちゃのスープ	お茶 夕焼けおにぎり	合挽きミンチ・ハム・コンソメ・牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマトホール缶 トマトホール缶・ケチャップ ほうれん草・パプリカ かぼちゃ・パセリ・バナナ	スパゲティ・塩・なたね油 ウスターソース・エッグケア うす口しょうゆ・ほうじ茶(浸出液) 米・みりん
		たんぱく質g	22.3	22.1						
		脂質g	19.9	18.8						
		塩分g	1	1.2						
15	土	エネルギーkcal	437	501	牛乳 味しらべ	牛丼 もやしの味噌汁 みかん缶	牛乳 ぼたぼた焼き ビスコ	牛肉・揚げ・味噌・牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ・もやし・みかん缶	米・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ みりん・上白糖・味しらべ・ぼたぼた焼 ビスコ
		たんぱく質g	10.6	10.3						
		脂質g	15	14.9						
		塩分g	1.6	2						
17	月	エネルギーkcal	364	426	牛乳 星たべよ	ご飯 豚肉とさつま芋の煮物 ブロッコリーのツナ和え わかめの味噌汁	牛乳 りんごのケーキ	豚肉・ツナ・さつま揚げ・味噌・牛乳・鶏卵	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ブロッコリー・わかめ	米・さつま芋・なたね油・上白糖・みりん 濃口しょうゆ・星たべよ ホットケーキミックス・上白糖 有塩バター
		たんぱく質g	14.2	15.9						
		脂質g	11.9	11.5						
		塩分g	1.5	2.0						
18	火	エネルギーkcal	526	573	牛乳 マリー	ご飯 白身魚のフライ 白菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	牛乳 かぼちゃ団子	白身魚フライ・かつお節・絹ごし豆腐	トマト・白菜・人参・しめじ・ねぎ・かぼちゃ	米・植物油・とんかつソース 濃口しょうゆ・上白糖 マリービスケット・さつま芋 マーガリン・片栗粉・塩
		たんぱく質g	17.0	16.8						
		脂質g	15.4	15.1						
		塩分g	2.0	2.5						
19	水	エネルギーkcal	390	439	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉のカレー炒め 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	お茶 チヂミ	豚肉・コンソメ チキンスープ 牛乳・豚ミンチ 鶏卵	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参・きゅうり	米・カレールー・なたね油・春雨 うす口しょうゆ・酢・塩・ぱりんこ ほうじ茶(浸出液)・小麦粉・片栗粉 ポン酢・ごま油
		たんぱく質g	15.1	16.3						
		脂質g	14.2	14.5						
		塩分g	1.7	2.2						
20	木	エネルギーkcal	531	601	牛乳 バナナ	豚丼 切干大根の煮物 厚揚げの味噌汁	牛乳 ジャムサンド	豚肉・ちくわ 厚揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・切干大根 干し椎茸 バナナ	米・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ 上白糖・みりん・なたね油 食パン(37g×10枚切1斤)オリエンタル いちごジャム
		たんぱく質g	19.2	22.3						
		脂質g	21	23.9						
		塩分g	1.3	1.6						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
21	金	エネルギーkcal	532	638	牛乳 たべっこベイビー	ハヤシライス キャベツのサラダ みかん	牛乳 スティックケーキ	牛肉・コンソメ・牛乳・鶏卵・チーズ 牛乳 鶏卵 チーズ	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ キャベツ・インゲン コーン・みかん	米・なたね油・上白糖・塩 ビーフシチュールー・ハヤシフレーク ごまだれ・たべっこベイビー ホットケーキミックス・上白糖
		たんぱく質g	20.1	23.6						
		脂質g	17.3	20.6						
		塩分g	1.3	1.7						
22	土	エネルギーkcal	455	512	牛乳 味しらべ	焼きそば きのこスープ 黄桃缶	牛乳 源氏パイ ハッピーターン	豚肉・粉かつお・チキンスープ・牛乳 粉かつお チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・青のり えのき・しめじ ねぎ・黄桃缶	焼きそば・なたね油・焼きそばソース お好みソース・濃口しょうゆ・塩 味しらべ・源氏パイ・ハッピーターン
		たんぱく質g	18.8	20.4						
		脂質g	14.5	14.8						
		塩分g	1.2	1.4						
24	月	エネルギーkcal	455	512	牛乳 星たべよ	ご飯 鯖の味噌煮 わかめのさっぱりサラダ 湯葉のすまし汁	お茶 フルーチェ クラッカー	さば・白味噌・風味だし汁・湯葉・牛乳 白味噌 湯葉	しょうが・インゲン・わかめ・大根・人参・玉ねぎ	米・酒・上白糖・みりん・濃口しょうゆ ボン酢・ごま油・うす口しょうゆ・塩 星たべよ・ほうじ茶(浸出液) フルーチェ(イチゴ)・ルヴァンクラッカー
		たんぱく質g	18.8	20.4						
		脂質g	14.5	14.8						
		塩分g	1.2	1.4						
25	火	エネルギーkcal	474	492	牛乳 サッポロポテト	ご飯 肉野菜炒め 餃子 中華スープ	牛乳 コンソメポテト	豚肉・ギョーザ・チキンスープ・牛乳 チキンスープ 牛乳 コンソメ	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・もやし・えのき・にら	米・塩・濃口しょうゆ・上白糖・ごま油 ほうろくポテト・シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	19.2	19.6						
		脂質g	17.4	17						
		塩分g	2.5	3.4						
26	水	エネルギーkcal	495	570	牛乳 ぱりんこ	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 マシュマロサンド	鶏肉・風味だし汁・かつお節・味噌・牛乳 かつお節 味噌 牛乳	ごぼう・レンコン・人参・椎茸・グリーンピース ほうれん草・玉ねぎ・ねぎ	米・うす口しょうゆ・みりん・上白糖 濃口しょうゆ・じゃが芋・ぱりんこ ルヴァンクラッカー・マシュマロ
		たんぱく質g	14.3	14.9						
		脂質g	14.8	16.1						
		塩分g	1.5	1.6						
27	木	エネルギーkcal	509	539	牛乳 バナナ	ご飯 豆腐のチャンプルー 大根の煮物 わかめの味噌汁	牛乳 メープルふのラスク	鶏卵・木綿豆腐 豚肉・粉かつお ちくわ・味噌 牛乳	もやし・玉ねぎ・にら・人参・椎茸・わかめ・バナナ	米・濃口しょうゆ・ごま油・上白糖 みりん・おつゆ鬆・マーガリン・上白糖 メープルシロップ
		たんぱく質g	21.9	23.8						
		脂質g	18.2	17.7						
		塩分g	1.5	1.6						
28	金	エネルギーkcal	544	586	牛乳 たべっこベイビー	ロールパン クリームシチュー 小松菜のごまだれ和え みかん缶	牛乳 マドレーヌ	鶏肉・コンソメ・牛乳・ツナ・鶏卵 コンソメ 牛乳・ツナ 鶏卵	玉ねぎ・人参・フロccoli・マッシュルーム 小松菜・みかん缶・レモン	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー・ごまだれ たべっこベイビー・小麦粉・塩バター 上白糖
		たんぱく質g	19.7	19.6						
		脂質g	22.4	22.8						
		塩分g	1.4	1.5						
29	土	エネルギーkcal	548	626	牛乳 味しらべ	中華丼 わかめスープ パイン缶	牛乳 星たべよ ラムネ	豚肉・チキンスープ・牛乳 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・わかめ・コーン・パイン缶	米・なたね油・濃口しょうゆ・みりん・塩 片栗粉・味しらべ・星たべよ・ラムネ
		たんぱく質g	20	23.2						
		脂質g	23.3	26.3						
		塩分g	1.3	1.9						
31	月	エネルギーkcal	467	494	牛乳 星たべよ	ご飯 メンチカツ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 スコーン	メンチカツ・コンソメ・牛乳 コンソメ 牛乳	ケチャップ・フロccoli・キャベツ・コーン・人参	米・植物油・とんかつソース・塩 エッグケア・酢・上白糖・うす口しょうゆ 星たべよ・小麦粉・無塩バター いちごジャム
		たんぱく質g	20.3	21.8						
		脂質g	13.6	13.2						
		塩分g	1.4	1.7						



## 鏡開き



1月11日、神様にお供えていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。

「切る」や「割る」は縁起がよくない言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。

家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。



## 元気の源・朝ごはん



1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です。

