



# 1月給食献立

2021年 美木多いっちゃん保育園

都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: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
6	水	エネルギーkcal	182	170	牛乳 お弁当会 ぱりんこ	牛乳 ぼたぼた焼き 味しらべ	牛乳		ぼたぼた焼き 味しらべ
	たんぱく質g	7	5.6						
	脂質g	9.6	8.4						
	塩分g	0.4	0.5						
7	木	エネルギーkcal	484	489	牛乳 ご飯 さわらの照り焼き 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	さわら かつお節 ゆで小豆	しょうが・ブロッコリー 人参 七草 大根	米・上白糖 みりん さつま芋 ぱりんこ
	たんぱく質g	18.1	16.2						
	脂質g	9.5	5.6						
	塩分g	0.8	0.8						
8	金	エネルギーkcal	482	507	牛乳 ちゃんぽんめん 切干大根と青菜の和え物 青りんごゼリー	牛乳 きな粉ちんすこう	豚肉 チャンポンスライス 牛乳 きな粉	玉ねぎ・もやし キャベツ・人参 ねぎ・切干大根 小松菜	中華そば・ラーメンスープ なたね油・上白糖 青りんごゼリー・小麦粉 片栗粉
	たんぱく質g	16.6	17.4						
	脂質g	17.1	17.6						
	塩分g	2.6	3.2						
9	土	エネルギーkcal	413	451	牛乳 ウイナーピラフ コンソメスープ オレンジ	牛乳 星たべよ ビスコ	ウイナー コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・チンゲン菜 コーン オレンジ	米 なたね油 星たべよ ビスコ
	たんぱく質g	12.2	12						
	脂質g	12.9	12.7						
	塩分g	1.8	2.1						
12	火	エネルギーkcal	535	612	牛乳 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	牛乳 ココアクッキー	ホキ がんも 牛乳	ほうれん草・インゲン 人参 玉ねぎ わかめ	米・みりん・上白糖 ごま・なたね油 小麦粉・片栗粉 ココア・マーガリン
	たんぱく質g	21.2	23.1						
	脂質g	17.1	20.4						
	塩分g	1.2	1.6						
13	水	エネルギーkcal	521	586	牛乳 ご飯 とり天 しろ菜のツナ和え なめこの味噌汁	お茶 バナナヨーグルト 星たべよ	鶏肉・鶏卵 ツナ 味噌 ヨーグルト	しょうが・ブロッコリー しろ菜・人参 なめこ・玉ねぎ ねぎ・バナナ	米・天ぷら粉 植物油・上白糖 コーンフレーク 星たべよ
	たんぱく質g	20.3	23						
	脂質g	16.5	17.1						
	塩分g	1.5	1.9						
14	木	エネルギーkcal	527	588	牛乳 ご飯 豆腐のチャンプルー 大根の煮物 小松菜の味噌汁	牛乳 メープルふのラスク	鶏卵・木綿豆腐 豚肉・ちくわ 味噌 牛乳	もやし・玉ねぎ にら・人参 大根 小松菜	米・ごま油 上白糖・みりん おつゆ魅・マーガリン メープルシロップ
	たんぱく質g	22.6	24.7						
	脂質g	17.3	17.6						
	塩分g	1.4	1.8						
15	金	エネルギーkcal	516	541	牛乳 ミートスパゲティ ポパイサラダ コンソメスープ	お茶 夕焼けおにぎり	合挽きミンチ ハム コンソメ ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム 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	スパゲティ・なたね油 ウスターソース エッグケア 米・みりん
	たんぱく質g	20.3	20.7						
	脂質g	12.5	11						
	塩分g	1.8	2.1						
16	土	エネルギーkcal	518	571	牛乳 豚丼 もやしの味噌汁 桃ゼリー	牛乳 雪の宿 ぱりんこ	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし	米・上白糖 みりん 桃ゼリー 雪の宿・ぱりんこ
	たんぱく質g	19	20.5						
	脂質g	14.9	14.8						
	塩分g	1.3	1.5						
18	月	エネルギーkcal	468	491	牛乳 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	お茶 フルーチェ クラッカー	豚肉・ツナ さつま揚げ 味噌 牛乳	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 フルーチェ・ルヴァン
	たんぱく質g	16	15.7						
	脂質g	12	9.8						
	塩分g	1.5	1.7						
19	火	エネルギーkcal	535	582	牛乳 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 味噌 牛乳	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・上白糖 さつま芋・マーガリン 片栗粉
	たんぱく質g	17	18.6						
	脂質g	13.3	11.9						
	塩分g	1.5	2.1						



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				
20	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	430 16.4 10.6 1.1	441 16.2 7.6 1.1	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 豚ミンチ 鶏卵	玉ねぎ・キャベツ ピーマン・人参 きゅうり・チンゲン菜 にら	米・カレールー・なたね油 春雨・酢 小麦粉・片栗粉 ポン酢・ごま油			
	21	木	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	481 20.9 12 1.5	566 24.1 11.5 1.9	牛乳 たべっこベイビー	牛丼 切干大根の煮物 厚揚げの味噌汁	牛乳 ジャムサンド	牛肉・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	米・みりん 上白糖・なたね油 食パン いちごジャム		
		22	金	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	549 18.3 15.1 2.2	607 19.8 15.3 2.6	牛乳 バナナ	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	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・ビーフシチュールー ハヤシフレーク・ごまだれ ホットケーキミックス	
			23	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	386 14.1 12.7 1.8	414 14.6 11.9 2.2	牛乳 味しらべ	焼きそば きのこスープ 黄桃	牛乳 サラダせん ゼリー	豚肉 かつお節 チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 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 サラダせん ゼリー
25	月	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	613 22.4 21 2	655 22.3 19.8 2.6	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	牛乳 りんごのケーキ	さば・白味噌 湯葉 牛乳 鶏卵	しょうが・インゲン わかめ・大根 人参・玉ねぎ りんご缶	米・酒・上白糖・みりん ポン酢・ごま油 ホットケーキミックス 小麦粉・有塩バター			
		26	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	548 18 17.6 1	605 19 18.3 1.3	牛乳 サッポロポテト	ご飯 焼肉風炒め 春雨の中華和え 中華スープ	牛乳 コンソメポテト	牛肉 チキンスープ 牛乳 コンソメ	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 インゲン・もやし えのき・にら	米・上白糖 ごま油・春雨 シューストポテト 植物油	
			27	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	558 17.3 14.7 1.7	610 18.1 13.8 1.9	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 コーンフレークバー	鶏肉 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・わかめ	米・みりん 上白糖・じゃが芋 コーンフレーク マシュマロ・有塩バター
				28	木	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	608 23.8 22.1 1.5	680 26.1 23.5 1.9	牛乳 たべっこベイビー	☆お誕生日会☆ ご飯 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	合挽きミンチ・木綿豆腐 鶏卵 牛乳 コンソメ ホイップ	玉ねぎ・ケチャップ キャベツ・きゅうり コーン・しめじ 人参・パセリ 黄桃缶
29	金	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	641 20.8 28.1 2.8	679 21.5 30.5 3.6	牛乳 バナナ	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	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・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 小麦粉・有塩バター 上白糖			
		30	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	511 15.5 14.2 1.3	580 16.8 14.9 1.5	牛乳 味しらべ	中華丼 わかめスープ 青りんごゼリー	牛乳 源氏パイ ぼたぼた焼き	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 わかめ コーン	米・なたね油 みりん・片栗粉 青りんごゼリー 源氏パイ・ぼたぼた焼き	



## 鏡開き



1月11日、神様にお供えしていた鏡もちを、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きます、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。

