

# 1月給食献立



2023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	金	エネルギーkcal	179	154	牛乳 サラダせん	お弁当会	牛乳 ぼたぼた焼き ハッピーターン	牛乳		ぼたぼた焼 ハッピーターン
		たんぱく質g	7.1	5.5						
		脂質g	10.2	8.3						
		塩分g	0.4	0.4						
7	土	エネルギーkcal	501	597	牛乳 ハッピーターン	ウイナーピラフ コンソメスープ パイン缶	牛乳 サラダせん 源氏パイ	ウイナー 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 サラダせん 源氏パイ
		たんぱく質g	13.9	14.4						
		脂質g	15.1	16.9						
		塩分g	1.9	2.3						
10	火	エネルギーkcal	448	468	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚の照り焼き カリフラワーのおかか和え 七草のすまし汁	お茶 芋ぜんざい ぱりんこ	ホキ かつお節 ゆで小豆	インゲン カリフラワー 人参・七草 大根	米・みりん 上白糖・酒 さつま芋 ぱりんこ
		たんぱく質g	17.5	15.7						
		脂質g	5.8	2.8						
		塩分g	1.3	1.6						
11	水	エネルギーkcal	519	585	牛乳 ビスコ	ご飯 とり天 しろ菜のツナ和え なめこの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	鶏肉 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 パイン缶・黄桃缶	米・天ぷら粉 植物油 上白糖 杏仁豆腐
		たんぱく質g	21.2	24.9						
		脂質g	17.6	18.4						
		塩分g	1.1	1.6						
12	木	エネルギーkcal	592	657	牛乳 サラダせん	カレーライス キャベツのサラダ みかん	牛乳 マシュマロおこし	牛肉 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・インゲン コーン みかん	米・じゃが芋・カレールー なたね油・ごまだれ コーンフレーク マシュマロ・有塩バター
		たんぱく質g	17.7	18.8						
		脂質g	20.9	20.8						
		塩分g	2.4	2.8						
13	金	エネルギーkcal	508	531	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 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 米 みりん
		たんぱく質g	20.1	20.7						
		脂質g	12.5	11						
		塩分g	1.8	2.1						
14	土	エネルギーkcal	474	528	牛乳 ハッピーターン	中華丼 わかめスープ 黄桃缶	牛乳 ぼたぼた焼き ビスコ	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 黄桃缶	米・なたね油 みりん・片栗粉 ぼたぼた焼 ビスコ
		たんぱく質g	15.9	16.9						
		脂質g	12.4	11.4						
		塩分g	1.1	1.3						
16	月	エネルギーkcal	481	532	牛乳 たべっこベイビー	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 パインヨーグルト 味しらべ	豚肉・ツナ さつま揚げ・味噌 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 グリーンピース ブロッコリー わかめ・パイン缶	米・さつま芋 なたね油・みりん コーンフレーク 上白糖・味しらべ
		たんぱく質g	17.7	18						
		脂質g	12	11						
		塩分g	1.3	1.8						
17	火	エネルギーkcal	490	517	牛乳 マリー	ご飯 豚肉のカレー炒め 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 かぼちゃ団子	豚肉 コンソメ チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・キャベツ ピーマン・人参 きゅうり・チンゲン菜 かぼちゃ	米・カレールー・なたね油 春雨・食パン さつま芋・マーガリン 上白糖・片栗粉
		たんぱく質g	19.1	18.9						
		脂質g	13.5	12						
		塩分g	0.8	1.0						
18	水	エネルギーkcal	564	661	牛乳 ビスコ	ご飯 コロケ 白菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	牛乳 ケーキアラモード	かつお節 絹ごし豆腐・味噌 牛乳・鶏卵 ホイップ	ケチャップ ブロッコリー・白菜 人参・しめじ ねぎ・みかん缶	米・牛肉コロケ 植物油・上白糖 小麦粉 無塩バター
		たんぱく質g	16.5	18.2						
		脂質g	21	23.0						
		塩分g	1.4	1.9						
19	木	エネルギーkcal	562	659	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	米・上白糖 みりん・なたね油 食パン いちごジャム
		たんぱく質g	23.1	26.6						
		脂質g	13.9	14.3						
		塩分g	1.5	1.9						

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	金	エネルギーkcal	534	589	牛乳 サラダせん	☆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	ハンバーグ コンソメ 牛乳 ホイップ	ケチャップ・キャベツ きゅうり コーン・玉ねぎ しめじ・人参 パセリ缶・黄桃缶	米 デミソース 上白糖 青じそドレッシング プリンミックス
		たんぱく質g	17	18.9						
		脂質g	18.4	18.4						
		塩分g	2	2.5						
21	土	エネルギーkcal	394	476	牛乳 ぱりんこ	焼きそば きのこスープ みかん缶	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	キャベツ・玉ねぎ・人参 青のり・えのき しめじ・ねぎ みかん缶	焼きそば・なたね油 焼きそばソース お好みソース・源氏パイ ハッピーターン
		たんぱく質g	14.7	15.8						
		脂質g	14.8	16.8						
		塩分g	1.9	2.2						
23	月	エネルギーkcal	424	431	牛乳 たべっこベイビー	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 湯葉 牛乳	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・ポン酢 ごま油・フルーチェ クラッカー
		たんぱく質g	17.8	15.9						
		脂質g	11.6	8.5						
		塩分g	1.8	2.2						
24	火	エネルギーkcal	540	629	牛乳 サッポロポテト	ご飯 八宝菜 餃子 中華スープ	牛乳 コンソメポテト	豚肉・チキンスープ ギョーザ 牛乳 コンソメ	玉ねぎ・人参・白菜 椎茸・たけのこ チンゲン菜・もやし えのき・にら	米・なたね油・みりん ごま油・片栗粉 シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	17.5	19.6						
		脂質g	19.3	21.5						
		塩分g	1.1	1.5						
25	水	エネルギーkcal	505	540	牛乳 ビスコ	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え かき玉汁	牛乳 マシュマロサンド	鶏肉 かつお節 鶏卵 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・みつば	米・みりん 上白糖 クラッカー マシュマロ
		たんぱく質g	18.1	19						
		脂質g	15.8	14.7						
		塩分g	1	1.4						
27	金	エネルギーkcal	555	567	牛乳 サラダせん	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 メープルふのラスク	鶏肉 コンソメ 牛乳 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	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー・ごまだれ おつゆ魅・マーガリン 上白糖・メープルシロップ
		たんぱく質g	21.2	22						
		脂質g	23.7	23.3						
		塩分g	2.7	3.4						
28	土	エネルギーkcal	488	549	牛乳 ハッピーターン	牛丼 もやしの味噌汁 パイ缶	牛乳 星たべよ ラムネ	牛肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ もやし パイ缶	米・みりん 上白糖 星たべよ ラムネ
		たんぱく質g	18.8	20.1						
		脂質g	12.3	11.1						
		塩分g	1.2	1.3						
30	月	エネルギーkcal	565	660	牛乳 たべっこベイビー	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	ケチャップ・ブロッコリー キャベツ コーン・人参 玉ねぎ・パセリ	米・植物油・とんかつソース エッグケア・酢・上白糖 小麦粉・無塩バター いちごジャム
		たんぱく質g	16.4	18.3						
		脂質g	20.8	23						
		塩分g	1.5	1.8						
31	火	エネルギーkcal	535	547	牛乳 マリー	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜の和え物 なめこの味噌汁	牛乳 シュガーパイ	ぶり 味噌 牛乳	人参・白菜 なめこ 大根 ねぎ	米・みりん 上白糖・酒 パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	21.2	20.4						
		脂質g	21.2	19.9						
		塩分g	1.3	1.6						



## 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。

