



1月給食献立

2024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	土	エネルギーkcal	221	247	牛乳 ハッピーターン	お弁当会	牛乳 サラダせん 源氏パイ	牛乳		サラダせん 源氏パイ
		たんぱく質g	7.7	6.9						
		脂質g	12.7	13.7						
		塩分g	0.5	0.5						
9	火	エネルギーkcal	448	459	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・しょうゆ・みりん 上白糖・酒 さつま芋 ぱりんこ
		たんぱく質g	17.5	15.6						
		脂質g	5.8	2.7						
		塩分g	1.3	1.6						
10	水	エネルギーkcal	587	643	牛乳 ビスコ	カレーライス キャベツのサラダ みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛肉 牛乳 きな粉	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 ホットケーキミックス・上白糖
		たんぱく質g	20	21.4						
		脂質g	18	17.7						
		塩分g	2.2	2.7						
11	木	エネルギーkcal	524	576	牛乳 サラダせん	ご飯 とり天 しる菜のツナ和え 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・しる菜 人参・なめこ 玉ねぎ・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米・しょうゆ 天ぷら粉・植物油 しょうゆ・上白糖 杏仁豆腐
		たんぱく質g	21.2	24.8						
		脂質g	18	18.3						
		塩分g	1.2	1.6						
12	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	合挽ミンチ ハム コンソメ・牛乳 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム トマト缶・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 しょうゆ・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						
13	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 しょうゆ・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						
15	月	エネルギーkcal	595	642	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の塩焼き ブロッコリーのごま和え わかめの味噌汁	牛乳 クッキー	さば さつま揚げ 味噌 牛乳	インゲン・ブロッコリー 人参 わかめ 玉ねぎ	米・なたね油 しょうゆ 上白糖・ごま 無塩バター
		たんぱく質g	22.5	22.4						
		脂質g	24.5	25.4						
		塩分g	1.3	1.6						
16	火	エネルギーkcal	468	479	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 ポップコーン	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	米・カレールー なたね油・春雨 しょうゆ・酢 ポップコーン
		たんぱく質g	17.9	18.5						
		脂質g	15.8	14.8						
		塩分g	1	1.2						
17	水	エネルギーkcal	553	636	牛乳 ビスコ	ご飯 コロッケ 白菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	牛乳 ももケーキ	かつお節・絹ごし豆腐 味噌 牛乳 鶏卵	ケチャップ・ブロッコリー 白菜・人参 しめじ・ねぎ 黄桃缶	米・牛肉コロッケ 植物油・しょうゆ 上白糖・小麦粉 なたね油
		たんぱく質g	16.6	18.6						
		脂質g	20.3	21.8						
		塩分g	1.5	2						
18	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・しょうゆ 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						
19	金	エネルギーkcal	459	496	牛乳 サラダせん	ハヤシライス カリフラワーのサラダ 黄桃缶	お茶 パインヨーグルト ぱりんこ	牛肉 コンソメ ヨーグルト	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ カリフラワー・コーン 黄桃缶・パイン缶	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 コーンフレーク・ぱりんこ
		たんぱく質g	14.2	13.9						
		脂質g	12.1	10.3						
		塩分g	2.1	2.4						
20	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 かつお節 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 しょうゆ・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						
22	月	エネルギーkcal	425	430	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 星たべよ	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・しょうゆ ポン酢・ごま油 フルーチェ・星たべよ
		たんぱく質g	17.7	15.6						
		脂質g	11.9	9.3						
		塩分g	1.9	2.2						

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
23	火	エネルギーkcal	570	651	牛乳 サッポロポテト	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・フロッコリー 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 しょうゆ・小麦粉 無塩バター・いちごジャム
		たんぱく質g	16.4	18.2						
		脂質g	20.6	22.9						
		塩分g	1.5	1.8						
24	水	エネルギーkcal	505	531	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・しょうゆ みりん・上白糖 全粒粉クラッカー マシュマロ
		たんぱく質g	18.1	18.9						
		脂質g	15.8	14.6						
		塩分g	1	1.4						
25	木	エネルギーkcal	593	670	牛乳 バナナ	ご飯 麻婆豆腐 焼売 野菜スープ	牛乳 ちんすこう	木綿豆腐・豚ミンチ 味噌・焼売 チキンスープ 牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参・ねぎ チンゲン菜・もやし コーン	米・なたね油 ごま油・みりん 片栗粉・小麦粉 上白糖
		たんぱく質g	22.4	25.5						
		脂質g	22.7	25.4						
		塩分g	1.1	1.4						
26	金	エネルギーkcal	555	573	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 ツナ	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 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	24.2						
		塩分g	2.7	3.3						
27	土	エネルギーkcal	482	536	牛乳 ハッピーターン	牛丼 もやしの味噌汁 パイン缶	牛乳 ぱりんこ ラムネ	牛肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ もやし パイン缶	米・しょうゆ みりん・上白糖 ぱりんこ ラムネ
		たんぱく質g	18.7	20						
		脂質g	12	10.4						
		塩分g	1.2	1.3						
29	月	エネルギーkcal	564	654	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 豚肉のチンジャオロース 餃子 中華スープ	牛乳 コンソメポテト	豚肉・餃子 チキンスープ 牛乳 コンソメ	ピーマン・たけのこ 玉ねぎ・しょうが 人参 にら	米・酒・しょうゆ 上白糖・みりん ごま油・カットポテト 植物油
		たんぱく質g	20.4	23						
		脂質g	20.7	23						
		塩分g	1.1	1.5						
30	火	エネルギーkcal	536	580	牛乳 マリー	☆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	ハンバーグ コンソメ 牛乳・プリンミックス ホイップ	ケチャップ・人参 キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ・しめじ パセリ・黄桃缶	米・デミソース 上白糖・青じそドレッシング しょうゆ プリンミックス
		たんぱく質g	17.2	18.8						
		脂質g	17.9	18.3						
		塩分g	1.9	2.5						
31	水	エネルギーkcal	528	538	牛乳 ビスコ	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・しょうゆ 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	20.3						
		脂質g	21.3	19.8						
		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ね。

