



令和3年

# 1月献立表

田無北原保育園



| 日        | 曜日     | 午前おやつ             | 献立名                                           | 材料名                                     |                                                |                                                                               | おやつ                       | エネルギー<br>たんぱく質                       |
|----------|--------|-------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
|          |        |                   |                                               | 熱や力になるもの                                | 血や肉や骨になるもの                                     | 体の調子を整えるもの                                                                    |                           |                                      |
| 4<br>18  | 月      | 牛乳<br>せんべい        | ミートソースパグティ<br>コーンサラダ<br>大根スープ<br>みかん          | スパゲティ/オリーブ油/<br>砂糖/油/さつま芋               | 豚ひき/チーズ/牛乳                                     | 人参/玉葱/ピーマン/<br>マッシュルーム/トマト<br>ジュース/キャベツ/きゅう<br>り/コーン缶/大根/えのき<br>/あさつき/みかん/りんご | 牛乳<br>フルーツ<br>きんどん        | 543Kcal<br>21.8g                     |
| 5<br>19  | 火      | 牛乳<br>ビスケット       | ご飯 オレンジ<br>鶏のみそ漬け焼き<br>紅白なます<br>かまぼこのすまし汁     | 胚芽米/砂糖/ごま油/<br>コッペパン                    | 鶏もも/みそ/かまぼこ/<br>わかめ/牛乳/きなこ/豆<br>乳              | 大根/人参/舞茸/オレンジ                                                                 | 牛乳<br>きなこ<br>クリームサンド      | 573Kcal<br>24.6g                     |
| 6<br>20  | 水      | 牛乳<br>ゆで人参<br>牛乳  | わかめご飯<br>肉豆腐<br>石狩汁<br>ぼんかん                   | 胚芽米/砂糖/しらたき/<br>じゃが芋/油                  | わかめ/豚もも/焼き豆腐<br>/鮭/みそ/牛乳                       | 玉葱/人参/いんげん/大<br>根/白菜/葱/しめじ                                                    | 牛乳<br>★フライド<br>ポテト        | 618Kcal<br>26.0g                     |
| 7<br>21  | 木      | 牛乳<br>ウエハース       | カレーうどん<br>蓮根の和風サラダ<br>りんご                     | うどん/片栗粉/マヨネー<br>ズ/ごま/胚芽米                | 豚ばら/ツナ缶/牛乳⑦鶏<br>もも⑧ベーコン                        | 人参/玉葱/えのき/あさ<br>つき/蓮根/きゅうり/りん<br>ご⑦七草⑧ごぼう                                     | 牛乳<br>七草粥<br>牛乳<br>ごぼうピラフ | 559Kcal<br>19.5g<br>599Kcal<br>18.6g |
| 8<br>22  | 金      | 牛乳<br>干し芋         | 黒米 いよかん<br>鰯の竜田揚げ<br>春菊の磯部和え<br>南瓜のみそ汁        | 胚芽米/ごま/片栗粉/油/<br>砂糖/ホットケーキミク<br>ス/バター   | 鰯/海苔/生揚げ/みそ/<br>牛乳/ヨーグルト/たまご                   | 生姜/春菊/ほうれん草/<br>人参/南瓜/いよかん/い<br>ちごジャム                                         | 牛乳<br>苺ヨーグルト<br>蒸しパン      | 629Kcal<br>25.1g                     |
| 9<br>23  | 土      | 牛乳<br>せんべい        | パン<br>鶏のクリーム煮<br>キャベツスープ<br>みかん               | ロールパン/バター/胚芽<br>米                       | 鶏もも/牛乳/鮭/海苔                                    | 玉葱/人参/マッシュルー<br>ム/ブロッコリー/キャベツ<br>/コーン缶/みかん                                    | 牛乳<br>鮭おにぎり               | 546Kcal<br>25.3g                     |
| 12<br>25 | 火<br>月 | 牛乳<br>クラッカー       | ご飯 オレンジ<br>レバー炒り生姜焼き<br>野菜炒め<br>なめこのみそ汁       | 胚芽米/油/餃子の皮                              | 豚肩ロース/豚レバー/み<br>そ/わかめ/牛乳/納豆/<br>海苔             | 生姜/玉葱/キャベツ/人<br>参/ピーマン/もやし/なめ<br>こ/葱/オレンジ                                     | 牛乳<br>納豆<br>せんべい          | 567Kcal<br>26.3g                     |
| 13<br>27 | 水      | 牛乳<br>せんべい        | ★海老炒飯 みかん<br>乳児:白身 幼児:ししゃも<br>中華サラダ<br>わかめスープ | 胚芽米/ごま油/砂糖/ご<br>ま/バター/小麦粉               | なると/豚ひき/たまご/わ<br>かめ/牛乳<br>乳児:白身魚<br>幼児:ししゃも/海老 | 人参/葱/もやし/えのき/<br>玉葱/みかん                                                       | 牛乳<br>★クッキー               | 530Kcal<br>24.3g                     |
| 14<br>28 | 木      | 牛乳<br>ビスケット       | パン いよかん<br>豆腐のチーズ焼き<br>(ブロッコリー・トマト)<br>金平スープ  | ロールパン/マヨネーズ/<br>ごま油/中華麺/バター             | ツナ缶/木綿豆腐/チー<br>ズ/みそ                            | 玉葱/ほうれん草/トマト/<br>ブロッコリー/蓮根/ごぼう<br>/人参/あさつき/いよか<br>ん/もやし/キャベツ/コー<br>ン缶         | 麦茶<br>★みそ<br>ラーメン         | 549Kcal<br>22.7g                     |
| 15<br>29 | 金      | 牛乳<br>スティック<br>胡瓜 | ご飯 りんご<br>鱈の甘酢あん<br>白菜のゆかり和え<br>じゃが芋のみそ汁      | 胚芽米/片栗粉/油/砂糖<br>/じゃが芋/ホットケーキ<br>ミックス    | 鱈/油揚げ/みそ/牛乳/<br>たまご                            | 人参/玉葱/椎茸/ピーマ<br>ン/白菜/きゅうり/あさつ<br>き/りんご                                        | 牛乳<br>★ココア<br>ドーナツ        | 595Kcal<br>23.2g                     |
| 16<br>30 | 土      | 牛乳<br>せんべい        | かき玉うどん<br>さつま芋のそぼろ煮<br>みかん                    | うどん/さつま芋/砂糖/<br>ホットケーキミックス              | たまご/鶏もも/油揚げ/<br>豚ひき/牛乳/ウインナー<br>/チーズ           | 人参/ほうれん草/葱/玉<br>葱/いんげん/みかん                                                    | 牛乳<br>ウインナー<br>チーズマフィン    | 593Kcal<br>24.7g                     |
| 26<br>火  | 火      | 牛乳<br>せんべい        | パン いちご<br>オーロラチキン<br>カリフラワーサラダ<br>かぶのポターージュ   | コッペパン/片栗粉/油/<br>マヨネーズ/砂糖/じゃが<br>芋/パイシート | 鶏もも/牛乳/生クリーム/<br>クリームチーズ                       | レモン汁/カリフラワー/<br>きゅうり/コーン缶/かぶ/<br>玉葱/いちご                                       | 牛乳<br>クリーム<br>チーズパイ       | 553Kcal<br>22.4g                     |

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。 月平均栄養価 エネルギー 574Kcal たんぱく質 23.8g

あひる組のみんなに給食とおやつのリクエストメニューを聞きました。早いもので卒園まであと3ヶ月…小学校進学に向けて思い出のひとつになると嬉しいです。★印がリクエストメニューです♪



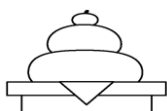
クリスマスが終わるとすぐにお正月がやってきますね。今年は新型コロナウイルスの影響で、帰省やお出掛けが出来なかったりと、いつもとは違う冬休みになってしまいました。感染症や風邪に負けないよう、2021年も栄養満点の給食を提供していきますので、よろしくお願い致します。  
新しい1年が皆様にとってより良い1年となりますように☆



## 餅つき会



12月18日に餅つき会を行いました。炊きあがったもち米を見て「ご飯だ〜!」「これがお餅になるの?」と不思議そうにしていました。「よいしょ!」の掛け声と共にぺったんぺったんがんばってつきました♪残念ながらお餅を食べることは出来ませんが、つきたてのお餅を触って感触を楽しみました。



あひる組は1人1個鏡餅を作りました。片栗粉をまぶしながら丸めましたが、手についてしまって出来上がりが小さいものも何個かありました(笑)あひる組が一生懸命作った鏡餅は各クラスに飾りますので、楽しみにしててくださいね☆



年末年始にごちそうを沢山食べ、  
疲れてしまった胃の調子を整えるた  
めに、1月7日に七草がゆを食べます。  
春の七草とは「セリ・ナズナ・ゴ  
ギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・ス  
ズナ・スズシロ」です。

〈作り方〉

- ①七草を食べやすい大きさに切り、塩茹でする
- ②ご飯にかつお昆布だしを入れて煮込み、塩で味付けし、水気を絞った七草を混ぜる

☆保育園では3時のおやつに七草がゆを提供します

## ★あひる組 リクエストメニュー★

|         | 【給食】    | 【おやつ】      |
|---------|---------|------------|
| かずまくん   | トマトスープ  | ぶどうゼリー     |
| まなとくん   | カレーライス  | バナナの天ぷら    |
| うたちゃん   | りんごサラダ  | 焼きりんご      |
| 榎本こうたくん | カレーライス  | クッキー       |
| あおいくん   | シチュー    | スイートポテト    |
| いちくん    | ハヤシライス  | 焼きうどん      |
| 関岡こうたくん | ハヤシライス  | みそラーメン     |
| ひなたちゃん  | ハヤシライス  | ドーナツ       |
| ゆめかちゃん  | 海老チャーハン | 金魚ゼリー      |
| せいやくん   | シチュー    | ピザポテト      |
| ひまりちゃん  | ハヤシライス  | ココアドーナツ    |
| ゆいかちゃん  | ハヤシライス  | カルピス蒸しパン   |
| ここなちゃん  | ハヤシライス  | バナナの天ぷら    |
| あいかちゃん  | シチュー    | メープルカップケーキ |
| ゆうきくん   | ハヤシライス  | 醤油ラーメン     |
| はるとくん   | カレーライス  | クッキー       |
| ゆりあちゃん  | ハンバーグ   | いもいもドーナツ   |
| ちゆきくん   | カレーライス  | ココアクッキー    |

リクエストメニューは1月～3月に入っています!お楽しみに♪