



令和5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 たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
4 18	水	牛乳 ビスケット	ご飯 みかん 鰯の照り焼き 紅白なます えのきのすまし汁	胚芽米/三温糖/油/ さつま芋	鰯/牛乳	しょうが/大根/人参/み かん/えのき/葱/ほうれ ん草/りんご	牛乳 フルーツ きんとん	529Kcal 18.8g
5 19	木	牛乳 ゆで人参	ご飯 りんご 筑前煮 青菜の磯和え わかめの味噌汁	胚芽米/里芋/こんにやく /三温糖/じゃが芋/薄力 粉/バター	鶏もも/焼きのり/味噌/ わかめ/牛乳	人参/蓮根/椎茸/さやい んげん/小松菜/もやし/ 葱/りんご	牛乳 ★蒸しパン	523Kcal 19.6g
6 20	金	牛乳 干し芋	クリームスパゲッティ ツナサラダ ジュリエンスープ オレンジ	スパゲティ/バター/薄力 粉/三温糖/胚芽米/⑩ア ルファ米	ベーコン/鶏もも/牛乳/ 生クリーム/ツナ	にんにく/玉葱/人参/しめじ/エリ ンギ/チンゲン菜/パプリカ/キャベ ツ/オレンジ/⑥せり/⑥なす/⑥ かぶ/⑥カブの葉/⑥大根	牛乳 七草粥	554Kcal 24.5g
							わかめ アルファ米	585Kcal 23.2g
7 21	土	牛乳 せんべい	プティポワン 鶏肉のトマト煮 オニオンスープ オレンジ	プティポワン/オリーブ油 /三温糖/薄力粉/黒砂糖 /油	鶏もも/ベーコン/牛乳	にんにく/玉葱/マッシュ ルーム/トマトジュース/ト マト/あさつき/オレンジ	牛乳 黒糖蒸し ケーキ	554Kcal 24.5g
10 23	火 月	牛乳 ウエハース	★醤油ラーメン ホイコーロー ぼんかん	中華麺/ごま油/油/ 三温糖/塩せんべい	なると/豚もも/豚バラ/味 噌/ヨーグルト	もやし/キャベツ/コーン/ たけのこ/しょうが/にん にく/人参/葱/ピーマン/ぼ んかん/バナナ	麦茶 ★バナナ ヨーグルト せんべい	613Kcal 23.3g
11 25	水	牛乳 せんべい	ご飯 りんご 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのおかか和え カブのすまし汁	胚芽米/三温糖/餃子の 皮/油	鶏もも/味噌/かつお節/ 牛乳/小豆	ブロッコリー/カブ/カブの 葉/あさつき/りんご	牛乳 餃子の皮 あんこパイ	582Kcal 27.6g
12 26	木	牛乳 クラッカー	ロールパン ポークソテー ★かぼちゃサラダ ポトフ みかん	ロールパン/じゃが芋/ マヨネーズ/三温糖/胚芽 米	豚ロース/牛乳/鶏もも/ 油揚げ	南瓜/きゅうり/玉葱/人 参/大根/みかん/ごぼう/ 椎茸	牛乳 かやくご飯	537Kcal 27.2g
13 27	金	牛乳 ビスケット	ご飯 鰯の煮付け 豆苗のソテー けんちん汁 オレンジ	胚芽米/油/里芋/さつま 芋/三温糖/バター/黒ゴ マ	鰯/かつお節/牛乳/生ク リーム	しょうが/人参/もやし/豆 苗/大根/白菜/葱/ごぼう /オレンジ	牛乳 スイート ポテト	510Kcal 22.6g
14 28	土	牛乳 ウエハース	きのこうどん 肉じゃが みかん	うどん/三温糖/油/じゃ が芋/しらたき/胚芽米	豚バラ/豚もも/牛乳/ 焼きのり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつきます)	椎茸/えのき/しめじ/葱/ 白菜/小松菜/玉葱/人参 /みかん	牛乳 ゆかり おにぎり	550Kcal 21.2g
16 30	月	牛乳 スティック 胡瓜	麻婆丼 春雨の中華和え ★人参スープ りんご	胚芽米/三温糖/片栗粉/ 春雨/ごま油/白ごま/ ロールパン	豚ひき/味噌/木綿豆腐/ 牛乳/生クリーム	しょうが/にんじん/椎茸/ 葱/にら/もやし/小松菜/ エリンギ/コーン	牛乳 みかん クリームロール	586Kcal 23.1g
17 31	火	牛乳 ビスケット	★ハニーソイ 鶏肉のクリーム煮 ミネストローネ オレンジ	ハニーソイ/バター/三温 糖/⑪中華麺/⑪油/⑪薄 力粉	鶏もも/牛乳/ベーコン/ ⑪豚バラ/⑪青のり/⑪た まご/⑪豆乳	玉葱/人参/マッシュル ーム/コーン/キャベツ/ト マトジュース/オレンジ/⑪も やし	牛乳 ★焼きそば 牛乳 マーラーカオ	625Kcal 27.9g 567Kcal 26.1g
24	火	牛乳 ウエハース	★ミッキーハヤシライス 野菜のじゃこ和え ポパイスープ ラフランス	胚芽米/油/じゃが芋/バ ター/三温糖/コーンフ レーク	豚肉/しらす/ベーコン/牛 乳/生クリーム 🎁 誕生会 🎁	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/トマト缶/キャ ベツ/ほうれん草/ラフラ ンス	牛乳 パフェ	517Kcal 16.8g
※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 559Kcal	たんぱく質 23.3g	

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♪



もう少しでお正月ですね。冬休みは各ご家庭でおせち料理やお雑煮など、正月料理をたくさん食べられることと思います。日本の伝統食に触れる良い機会です。食べ物の由来から今年一年の幸せを願って、味わいましょう。

来年も美味しい栄養の沢山入った献立を考えていきますので、どうぞ宜しくお願い致します。



春の七草

1月7日は五節句の一つ「人日（じんじつ）の節句」です。この日には「七草がゆ」を食べて邪気を払い、一年の無病息災と五穀豊穡を祈るとされる習慣です。春の七草は、「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。この七草をおかゆにして、1月7日に食べる七草がゆの習慣は、江戸時代に広まったそうです。ビタミン・ミネラル豊富な七草を使った「七草がゆ」をぜひ味わいましょう。また園でも、1月6日（金）の給食に七草がゆを提供します♪



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ



魚の解体ショー



1月18日(水)にいつも美味しい魚を届けてくれる魚屋さんをお招きして、子どもたちの目の前で大きな魚をさばいて頂きます。

怖がってしまう子もいるかもしれませんが、命の大切さ、魚は切り身ではなく本来どういう形をしているか、さばいてくれる人がいて、私達の元に届けられるということを知ってもらえればと思います。



あひる組 リクエストメニュー



かほちゃん
さとしくん
りいさちゃん
こたろうくん
めいこちゃん
りくくん
かなたくん
ながあきくん
たまきくん
はなえちゃん
あさひくん
つばさくん
ふうかちゃん
さくたろうくん
りおなちゃん
こはるちゃん
みずきちゃん
かずきくん
あみなちゃん
えりなちゃん

【給 食】
ヘルシーミートローフ
豚汁うどん
カレーうどん
カレー
たたききゅうり
カレーうどん
かほちゃサラダ
ハニーソイパン
クリームシチュー
クリームシチュー
やきそば
夏野菜カレー、シチュー
カレー
カレー
カレーうどん
カレー
マカロニサラダ
ハヤシライス
人参スープ
カレーうどん

【おやつ】
のりしおポテト
パンケーキ
バナナヨーグルト
のりしおポテト
あべかわマカロニ
ココアちんすこう
のりしおポテト
醤油ラーメン
バナナヨーグルト
やきそば
ホットケーキ
ココアちんすこう
ホットケーキ
醤油ラーメン
のりしおポテト
ホットケーキ
蒸しパン
醤油ラーメン
塩ラーメン
醤油ラーメン

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♪