



令和6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	木	牛乳 クラッカー	ご飯 オレンジ 鯖の竜田揚げ 紅白なます 三つ葉のすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 糖/じゃが芋/バター	さば/かつお節/かま ぼこ/牛乳	しょうが/大根/人参/ みかん/椎茸/ねぎ/三 つ葉/オレンジ	牛乳 ★じゃが バター	505kcal 19.2g
5	金	牛乳 ビスケット	七草うどん 筑前煮 りんご	うどん/里芋/砂糖/ ホットケーキミックス/ バター	鶏もも/油揚げ/牛乳/ ベーコン/チーズ	にんにく/せり/なすな /かぶの葉/かぶ/大根 /れんこん/椎茸/さや いんげん/りんご	牛乳 ベーコン ケーキサレ	508kcal 20.6g
6 20	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー オレンジ キャベツスープ	プティポワンパン/オ リーブ油/砂糖/胚芽 米	鶏もも/牛乳/かつお節 /チーズ/海苔 (おにぎりは幼児組の み海苔がつかます)	にんにく/玉葱/マッ シュルーム/なす/トマ ト/ブロッコリー/人参/ キャベツ/オレンジ	牛乳 チーズおかか おにぎり	529kcal 26.3g
9 22	火 月	牛乳 せんべい	ジャージャー麺 ★たたき胡瓜 わかめとコーンのスープ オレンジ	中華麺/砂糖/ごま油/ 片栗粉/ごま/胚芽米/ バター/白米	ひき肉/味噌/わかめ/ 牛乳/鶏もも	ねぎ/人参/きゅうり/玉 葱/コーン/オレンジ/ マッシュルーム	牛乳 チキンピラフ	561kcal 21.7g
10 24	水	牛乳 干し芋	ご飯 みかん 鯖の幽庵焼き 納豆和え 切干大根のみそ汁	胚芽米/砂糖/ホット ケーキミックス/バター	さわら/ひきわり納豆/ かつお節/味噌/牛乳	ゆず/人参/ほうれん 草/もやし/切干大根/ えのき/浅葱/みかん/ 苺ジャム	牛乳 苺ジャム ケーキ	520kcal 23.1g
11 25	木	牛乳 牛乳 クラッカー	★ハヤシライス ツナサラダ もやしのスープ りんご	胚芽米/油/じゃが芋/ バター/砂糖/食パン	豚肩/ツナ/牛乳/生ク リーム	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/トマト缶/キャ ベツ/胡瓜/もやし/エリン ギ/浅葱/りんご/バナナ	牛乳 バナナココア クリームサンド	598kcal 20.5g
12 26	金	牛乳 ゆで人参	ナチュラルパン オレンジ バーベキューチキン オリーブおかか和え ほうれん草のスープ	ナチュラルパン/はち みつ/オリーブ油/じゃ が芋/油/片栗粉/砂糖	鶏もも/かつお節/牛乳 /海苔	ブロッコリー/カリフラ ワー/コーン/玉葱/ト マト/ほうれん草/オレ ンジ	牛乳 ポテトもち	512kcal 24.4g
13 27	土	牛乳 せんべい	五目うどん かぶのそぼろ煮 みかん	うどん/砂糖/ホット ケーキミックス/バター /メープルシロップ	鶏もも/生揚げ/豚ひき /牛乳	人参/ねぎ/キャベツ/ ほうれん草/かぶ/か ぶの葉/みかん/ブ ルーベリージャム	牛乳 ブルーベリー スコーン	507kcal 22.0g
15	月	牛乳 せんべい	ご飯 みかん チーズインハンバーグ 付け合わせ かぼちゃポターージュ	胚芽米/パン粉/砂糖/ ホットケーキミックス/ バター	ひき肉/牛乳/チーズ/ きな粉	玉葱/ブロッコリー/トマ ト/南瓜/みかん	牛乳 きな粉 ケーキ	598kcal 27.1g
16 29	火 月	牛乳 クラッカー	赤米 オレンジ 松風焼き きんぴらごぼう なすの味噌汁	胚芽米/ごま/片栗粉/ 砂糖/ごま油/さつま芋	ひき肉/絹豆腐/味噌/ 牛乳	玉葱/ごぼう/人参/さ やえんどう/大根/なす /浅葱/みかん/りんご	牛乳 フルーツ きんとん	515kcal 20.1g
17 31	水	牛乳 スティック 胡瓜	コッペパン 豚肉のオニオンソース トマトのフレンチサラダ かぶのスープ みかん	コッペパン/油/砂糖/ 中華麺/ごま油	豚肩/牛乳/なると/わ かめ	玉葱/トマト/きゅうり/ かぶ/パプリカ/かぶの 葉/みかん/もやし	牛乳 ★ラーメン	572kcal 26.2g
19 30	金 火	牛乳 ビスケット	★カレーうどん じゃこ和え りんご	うどん/じゃが芋/砂糖 /片栗粉/強力粉/薄力 粉/メープルシロップ/ バター	豚ばら/しらす/牛乳	人参/たまねぎ/えのき /浅葱/キャベツ/ほう れん草/りんご	牛乳 手作り メープルパン	505kcal 18.7g
23	火	牛乳 せんべい	ツナマヨサンド 鶏のバター醤油焼き ブロッコリー ポテトスープ みかん	食パン/マヨドレ/バ ター/じゃが芋/砂糖/ せんべい	ツナ/鶏もも/牛乳/寒 天 誕生会	ブロッコリー/玉葱/人 参/みかん/オレンジ ジュース/ぶどうジュ ース/レモン	牛乳 ★金魚ゼリー せんべい	559kcal 22.1g
※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 535Kcal	たんぱく質 22.4g

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♪



新しい年がスタートします。手洗いやうがいをきちんとし、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。今年も子ども達が給食を楽しめるように心を込めて作りたくと考えています。

旬の食材を楽しみながら、今年一年元気に過ごしていきましょう。



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。

また園では、1月5日（金）の給食に「七草うどん」を提供します♪ビタミン・ミネラル豊富な七草を使った「七草うどん」を味わいましょう。



野菜嫌いを克服

冬にはほうれん草や小松菜など葉物の野菜が、旬を迎えます。1年中見かける野菜ですが、冬が一番栄養価が高く、味も美味しいです。しかし子ども達の中には、葉物の野菜が苦手な子が多くいます。そんな葉物野菜が苦手な子でも食べやすいメニューを紹介したいと思います。ぜひご家庭でもお試しください♪

◇納豆和え

茹でて冷ました人参・ほうれん草・もやしにひきわり納豆と醤油、砂糖、かつお節で味付けしたものです。園では、10日と24日に提供します♪

◇小松菜の磯和え

茹でて冷ました人参・ほうれん草に砂糖と醤油で味付けし、海苔を和えたものです。のりにはうま味が含まれているので、味わい深く、さらに減塩にもなります。

◇小松菜とベーコンの炒め物

バターで小松菜とベーコンを炒めます。ベーコンに塩味があるので、味付けの食塩はほんの少しで十分です♪

あひる組 リクエストメニュー

【給食】

りさちゃん	カレーライス
ゆいとくん	うどん
あおねちゃん	ミートソーススパゲティ
けいしくん	肉うどん
あゆとくん	カレーうどん
ゆづきちゃん	わかめご飯
はるとくん	マーボー豆腐
いとちゃん	わかめうどん
あまねくん	カレーうどん
(天)いちかちゃん	カレーライス
せいちゃん	カレーライス
めいちゃん	唐揚げ
あんちゃん	唐揚げ
ゆうりちゃん	わかめご飯
こうたろうくん	たたき胡瓜
(福)いちかちゃん	たたき胡瓜
みことちゃん	ハヤシライス
いぶきちゃん	煮魚
ウィリアムくん	カレーライス
みゆこちゃん	ハヤシライス

【おやつ】

じゃがバター
ラーメン
納豆せんべい
納豆せんべい
ラーメン
フルーツサンド
じゃがバター
金魚ゼリー
納豆せんべい
金魚ゼリー
納豆せんべい
金魚ゼリー
納豆せんべい
ラーメン
納豆せんべい
金魚ゼリー
フルーツサンド
金魚ゼリー
南瓜プリン
フルーツヨーグルト

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♪



＜食育活動＞

・12月8日（金） あひる組

「米の脱穀・粳摺り」を行いました！

時間をかけても少ない玄米にしかならず、がっかりした様子でしたが、お米を作ることの大変さを学ぶことができました。

・12月18日（月） 幼児組

「もちつき会」を行いました！

乳児組は炊きたてのもち米の匂いを嗅いだり、餅つきの見学をしました。幼児組は大きな掛け声で、一生懸命お餅をついてくれました！

今後の予定

・1月5日（金） 幼児組 七草について

・1月19日（金） あひる組 ピーラーの練習

