



平成31年1月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「お正月の行事食・和食(日本の伝統食)を楽しみましょう」

みどり 保育園

日	曜日	3才未満児 おやつ	昼 食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 ()は未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
4	金	お茶 おせんべい	カレーライス 枝豆	ツナ	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆	お茶 おかし	しんねん 新年もおいしい給食をいっぱい食べてね。	534(550)Kcal 16.0(17.3)g 13.7(15.0)g 1.8(1.8)g
5	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	人参 しめじ			
7	月	ヨーグルト	ごはん みそ汁 肉じゃが	豚肉 油揚げ 合わせみそ	米 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 小松菜	お茶 みかん おかし	にく 肉じゃがは和食の定番ですね。	453(429)Kcal 17.8(18.5)g 9.8(8.0)g 1.5(1.4)g
8	火	牛乳 おせんべい	黒糖パン すまし汁 炒めビーフン	豚肉 豆腐 わかめ	パン ビーフン 油	しいたけ 人参 キャベツ 玉ねぎ ビーマン ねぎ	(手作り) 七草がゆ	しょうがつ おやつはお正月の行事食の七草がゆです。	463(493)Kcal 16.8(17.9)g 12.7(14.2)g 1.9(1.9)g
9	水	牛乳 おせんべい	ごはん 関東煮 すのもの	揚げ半 ちくわ うずら卵 わかめ	米 さといも こんにやく 砂糖	大根 人参 ほうれん草 もやし	牛乳 いもけんぴ	おお 大きな釜でことごとと煮る関東煮です。	657(563)Kcal 25.6(21.1)g 25.5(20.5)g 2.2(1.7)g
10	木	牛乳 おせんべい	ヨーグルパン 春雨スープ エビフライ レタス ミニトマト	えび	パン 小麦粉 パン粉 油 春雨	レタス ミニトマト 人参 しいたけ 白菜	牛乳 おかし	ひ 火を通す前のえびは何色か知っているかな。	472(501)Kcal 15.9(17.2)g 12.3(13.8)g 2.1(2.1)g
11	金	みかん	豚肉とキャベツの甘辛丼 みそ汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ わかめ 赤みそ ヨーグルト	米	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ	お茶 おかし	あまかあじ 甘辛味でキャベツをたつぷりとります。	424(440)Kcal 13.6(15.4)g 5.1(8.5)g 0.7(0.9)g
12	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	人参 しめじ			
15	火	牛乳 おせんべい	ミルクパン ドレッシング和え 鶏肉と野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳	パン マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコ リー レタス きゅうり みかん缶 パイン缶	(手作り) ぜんざい	かがみびら 鏡開きにはお供えた鏡餅をぜんざい等に入れて 食べます。園ではおやつにぜんざいを食べます。	660(651)Kcal 23.9(23.6)g 24.0(23.2)g 1.2(1.4)g
16	水	(手作り) ふかしいも	ごはん 塩昆布和え 凍り豆腐のふわふわ煮	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 塩昆布	米 砂糖	チンゲン菜 キャベツ しいたけ 人参 かぶ	牛乳 おかし	こお 凍り豆腐は豆腐から作られます。	521(506)Kcal 23.8(20.8)g 19.4(18.9)g 1.9(1.9)g
17	木	野菜ジュース クラッカー	ピコパン すまし汁 魚のインド風から揚げ レタス ミニトマト	さかな	パン 小麦粉 油 さといも	レタス ミニトマト えのき 小松菜	牛乳 いちご おかし	インド風とはどんな味でしょうか！？	420(390)Kcal 17.5(14.5)g 12.7(10.3)g 1.1(0.9)g
18	金	スティックパン	切干大根の炊き込みご飯 白菜スープ ゼリー	鶏肉 油あげ ベビーホタテ	米 砂糖	切干大根 人参 まいたけ 白菜 チンゲン菜	お茶 クラッカー	さむ 寒い中で育つ野菜はうまみが詰まっていますよ。	578(499)Kcal 27.2(22.4)g 15.2(12.3)g 2.4(1.9)g
19	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	人参 しめじ			

平成31年1月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「お正月の行事食・和食(日本の伝統食)を楽しみましょう」

日	曜日	3才未満児 おやつ	昼食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 (.)は未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
21	月	ゼリー	黒糖パン 切り干し大根のツナマヨ和え ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆 ツナ	パン ペンネ 片栗粉 マヨドレ	人参 玉ねぎ しめじ 切干大根 小松菜	飲むヨーグルト 小魚	大豆にはからだづくえいよう 大豆には体を作る栄養がありますよ。	499(522)Kcal 18.6(19.4)g 14.0(15.2)g 1.7(1.8)g
22	火	牛乳 おせんべい	ごはん カジキと大根の煮物 磯和え	かじき かまぼこ のり	米 砂糖 片栗粉	大根 人参 白菜 チンゲン菜	(手作り) ふかしいも	カジキってなんだろう、知っているかな!?	589(539)Kcal 21.7(20.0)g 19.6(15.9)g 1.8(1.7)g
23	水	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉のおろし煮 ごまあえ	豚肉 油揚げ	米 油 ごま 砂糖	もやし ブロッコリー 大根 ほうれん草 人参	お茶 ミニメロンパン	ぶたにくしゅん やさい にこ 豚肉と旬の野菜を煮込みます。	432(442)Kcal 20.7(20.3)g 12.3(13.7)g 1.0(0.9)g
24	木	みかん	豆乳パン かぶのスープ あんかけミートボール レタス ミニトマト	豚肉 納豆	パン パン粉 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ レタス しめじ ミニトマト かぶ 人参	ゼリーアラモード	ミートボールには何が入っているかな!?	387(433)Kcal 15.4(16.8)g 10.0(12.0)g 1.4(1.5)g
25	金	スティックパン	カレー麻婆丼 卵スープ みかん	豚肉 牛肉 豆腐 わかめ 鶏卵	米 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ ねぎ 人参 もやし 小松菜 みかん	お茶 おかし	まーぼどん あたら カレー麻婆丼は新しいメニューです。	527(456)Kcal 29.9(25.1)g 11.8(10.0)g 1.8(1.6)g
26	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	人参 しめじ	🌱🐻🌸🐻🌱🐻🌱		
28	月	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉と白菜の春雨煮 甘酢あえ	豚肉 厚揚げ わかめ	米 春雨 砂糖	白菜 ごぼう 人参 しめ じ ねぎ きゅうり もやし	(手作り) ふかしいも	やさい 野菜のたっぷりとれる春雨煮です。	451(484)Kcal 13.8(15.5)g 7.6(10.1)g 1.1(1.3)g
29	火	牛乳 いちご	米粉パン 豆腐のみそ炒め すまし汁	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ	パン じゃがいも 油 砂糖	人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ 小松菜	牛乳 おせんべい	あか 赤みそを使った豊川らしいみそ炒めです。	500(477)Kcal 21.1(20.5)g 18.6(18.7)g 2.4(2.0)g
30	水	ヨーグルト	ごはん 煮魚 みそ沢煮椀	さかな 赤みそ	米 砂糖	人参 大根 たけのこ ごぼう えのき ねぎ	お茶 スイートポテト	ぐたくさん さわにわん た 具沢山の沢煮椀は食べ物 <u>の</u> うまみいっぱい。	473(415)Kcal 21.3(17.8)g 15.1(11.7)g 1.7(1.6)g
31	木	お茶 おせんべい	かぼちゃパン 野菜スープ 鶏肉とさといもの揚げ煮	鶏肉 ベーコン	パン さといも 油 砂糖 片栗粉	人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ	牛乳 りんご おかし	あぶらあ 油で揚げたさといもの歯ごたえを楽しみます。	517(458)Kcal 24.7(20.5)g 15.1(12.2)g 2.1(1.9)g

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.9g未満 ◎12月栄養価平均 エネルギー503Kcal たんぱく質20.3g 脂質14.4g 塩分1.7g

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎12月栄養価平均 エネルギー487Kcal たんぱく質19.2g 脂質13.9g 塩分1.6g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。

お正月の行事食 おせち調理

「一年間良い年でありますように」と願いが込められています。



黒豆・・・まめに暮らせますように
えび・・・腰が曲がるまで健康でいられますように
昆布・・・よろこびが訪れますように
れんこん・・・先が見通せますように



給食にも登場するよ、行事食

- ・七草がゆ・・・1月7日の朝に春の七草をおかゆに入れて食べます。
- ・鏡開き・・・1月11日に神様にお供えた鏡餅を割って食べます。
- ・田作り・・・いわしは田畑の高級肥料として使われていました、豊作を願って食べます。