



令和2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 たんぱく質 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	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	しめじ 玉ねぎ			
6	月	お茶 ヨーグルト	ごはん ちりじゃこサラダ じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 じゃこ ひじき	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	人参 レタス きゅうり	牛乳 いもけんぴ	くろ 黒いひじきには体を強くする栄養がたっぷり。	476(448)Kcal 15.3(17.9)g 13.6(11.1)g 0.9(0.9)g
7	火	牛乳 おせんべい	豚肉とキャベツの甘辛丼 みそ汁	わかめ 豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 油 片栗粉	人参 キャベツ しめじ	お茶 おかし	どん たっぷりキャベツの丼ぶりです。	477(480)Kcal 21.2(20.7)g 16.5(16.5)g 2.3(2.2)g
8	水	お茶 みかん	黒糖パン 野菜スープ れんこん入り肉団子 レタス	豚肉 はんぺん	パン 片栗粉 片栗粉 油 砂糖	れんこん 玉ねぎ 人参 レタス 大根 小松菜 なめこ	(手作り) お茶 七草がゆ	は たの にくだんご れんこんの歯ごたえを楽しむ肉団子です。	512(422)Kcal 20.2(16.0)g 22.7(17.5)g 1.7(1.3)g
9	木	牛乳 おせんべい	ごはん すき焼き風煮込み 酢のもの	豚肉 焼き豆腐 わかめ	米 こんにやく 砂糖 油	白菜 ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし	お茶 ミニクワッサン	からだあた や ふうに 体の温まるすき焼き風煮です。	525(543)Kcal 20.0(21.8)g 12.5(14.0)g 2.0(2.0)g
10	金	お茶 おかし	ツナピラフ スープ ヨーグルト	ベーコン かまぼこ ツナ ヨーグルト	米	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ えのき チンゲン菜	お茶 おかし	きゅうりよく 給食のピラフはごはんと炒めた具を混ぜます。	507(459)Kcal 21.2(17.5)g 15.9(12.8)g 1.3(1.0)g
11	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	しめじ 玉ねぎ			
14	火	牛乳 おせんべい	ハヤシライス ゴボウサラダ	豚肉	米 じゃがいも 油 ごま マヨドレ	玉ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 コーン	お茶 クラッカー	いろいろな やさい をかねて味わうサラダです。	543(557)Kcal 17.5(19.8)g 15.3(16.2)g 2.1(2.1)g
15	水	お茶 おせんべい	こぎつねごはん すまし汁	油揚げ	米 ごま ふ	人参 エリンギ 玉ねぎ	お茶 おかし	こぎつねごはんってどんなかな?	539(462)Kcal 26.8(21.9)g 13.0(9.9)g 1.8(1.7)g
16	木	お茶 みかん	ごはん 五目豆 りんごサラダ	大豆 昆布 揚げ半	米 こんにやく 砂糖 マヨドレ	人参 りんご レタス きゅうり	(手作り) お茶 ぜんざい	しょうがい つ ごもくまめ 食材のうまみが詰まった五目豆です。	467(410)Kcal 21.0(18.7)g 10.2(8.3)g 1.9(1.5)g
17	金	お茶 スティックパン	野菜丼 みそ汁 ゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ わかめ	米 砂糖 片栗粉	しいたけ 玉ねぎ 人参 小松菜 白菜	お茶 おかし	どん 丼ぶりものもよくかんで食べましょう。	500(480)Kcal 24.2(22.7)g 12.3(11.3)g 2.1(1.7)g
18	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	しめじ 玉ねぎ			
20	月	お茶 おせんべい	ごはん 厚揚げの中国煮 パンサンスー	厚揚げ 豚肉 ハム	米 油 片栗粉 春雨 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン きくらげ きゅうり コーン	(手作り) お茶 ふかし芋	にんき 人気メニューのパンサンスーです。	502(457)Kcal 18.1(17.0)g 17.5(14.2)g 1.3(1.3)g
21	火	お茶 おかし	ミルクパン 大根サラダ 鶏肉と冬野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 かまぼこ	パン 油 小麦粉 バター ごま油	玉ねぎ 人参 きゅうり ブロッコリー かぶ チンゲン菜 大根	牛乳 いちご おかし	ふゆやさい はい どんな冬野菜が入っているかわかるかな。	538(490)Kcal 22.3(20.2)g 22.5(18.1)g 1.2(1.2)g
22	水	お茶 ゼリー	黒糖パン トマトスープ レタス 魚の竜田揚げ	魚 ベーコン	パン 片栗粉 油 砂 糖	玉ねぎ 人参 コーン レタス 大根 しめじ トマト トマト缶	飲むヨーグルト 小魚	きゅうりよくつころこ こ つく たつたあ 給食室で心を込めて作る竜田揚げです。	583(478)Kcal 18.6(14.7)g 20.9(16.1)g 1.9(1.5)g
23	木	牛乳 おせんべい	ごはん ふりかけ 切り昆布の煮物 ポパイサラダ	じゃこ 青のり ツナ 刻み昆布 油揚げ 揚げ半 鶏肉	米 ごま 油 さとも 砂糖 マヨドレ	人参 たけのこ ほうれん草	お茶 ミニナムチーズパン	ほね つよ えいよう 骨を強くする栄養をつめた手作りふりかけです。	536(552)Kcal 17.9(20.1)g 12.3(13.7)g 2.3(2.2)g
24	金	お茶 スティックパン	カレーピラフ 中華風コンソープ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	米 油 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ コーン えのきたけ	お茶 おかし	コーンの甘味を感じるスープです。	509(421)Kcal 16.4(13.2)g 11.0(8.9)g 0.8(0.6)g
25	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	しめじ 玉ねぎ			
27	月	お茶 おせんべい	ごはん うま煮 白和え	いか 鶏肉 油揚げ 豆腐 ひじき みそ	米 さとも こんにやく 砂糖 ごま	しいたけ 大根 人参 ほうれん草	お茶 おかし	しらあ どうふ こも やさい 白和えは豆腐の衣に野菜をあえて作ります。	454(419)Kcal 25.1(22.6)g 12.9(10.5)g 2.0(1.9)g
28	火	お茶 いちご	米粉パン ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉	パン じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー キャベツ	(手作り) お茶 鬼まんじゅう	だいず えいよう 大豆は栄養たっぷり畑のお肉ともいわれます。	574(444)Kcal 21.3(16.6)g 20.2(15.4)g 1.7(1.3)g
29	水	お茶 みかん	ピコパン 春雨スープ エビフライ レタス	えび	パン 小麦粉 パン粉 油 春雨	レタス 人参 しめじ 白菜	牛乳 きらずあげ	はるさめ 春雨はじゃがいもなどから作られています。	465(384)Kcal 17.9(14.1)g 17.9(13.7)g 1.5(1.1)g
30	木	お茶 ヨーグルト	お子様ランチ コーンスープ スティックサラダ	ささみ ウイニー 牛乳 ツナ 合わせみそ	米 油 マヨドレ	玉ねぎ ビーマン コーン 大根 きゅうり	お茶 プリンアラモード	スティックサラダはかむとどんな音がするかな。	579(507)Kcal 18.9(15.9)g 17.9(14.4)g 1.3(1.2)g
31	金	お茶 スティックパン	かやくごはん みそ沢煮 みかん	油揚げ ちくわ 豚肉 赤みそ	米 砂糖	しめじ ごぼう 人参 枝豆 大根 玉ねぎ えのき 小松菜 みかん	お茶 おかし	たくさん く さわにわんく 沢山の具の沢煮は具のうまみを楽しみます。	498(404)Kcal 18.9(15.6)g 8.1(7.0)g 1.8(1.6)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 ◎1月栄養価平均 エネルギー515Kcal たんぱく質20.2g 脂質15.8g 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 ◎1月栄養価平均 エネルギー430Kcal たんぱく質16.4g 脂質12.6g 塩分1.4g
◎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・・・まめに暮らせませすように
えび・・・腰が曲がるまで健康でいられますように
昆布・・・よるこびが訪れますように
れんこん・・・先が見通せませすように



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。