



# 令和3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	10時おやつ (3才未満児)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	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	月	お茶 おせんべい	ツナピラフ スープ	ツナ わかめ	米	人参 玉ねぎ ビーマン コーン しめじ えのきたけ	お茶 おかし	ツナはまぐろから作られています。	504(459)Kcal 16.8(14.6)g 14.9(12.1)g 0.8(0.9)g
5	火	牛乳 おせんべい	豚肉とたつぷりきのこの南蛮井 みそ汁	豚肉 油揚げ 赤みそ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	しめじ 小松菜 大根 しいたけ 玉ねぎ 人参	お茶 おかし	きのこの名前、いくつわかるかな。	512(533)Kcal 22.4(22.4)g 11.2(13.0)g 1.8(1.8)g
6	水	牛乳 おせんべい	ごはん 磯和え コーンのカレーじょうゆ肉じゃが	豚肉 青のり かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ コーン れんこん 白菜 キャベツ	牛乳 おかし	みんな大好きカレー味の肉じゃがです。	490(429)Kcal 20.6(17.3)g 19.9(16.0)g 1.6(1.5)g
7	木	お茶 おせんべい	ピコパン マーボー豆腐 フライドポテト	豚肉 赤みそ 豆腐	パン じゃがいも 片栗粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ しいたけ	お茶 (手作り) 七草がゆ	おやつはお正月の行事食の七草がゆです。	439(474)Kcal 16.8(17.9)g 6.9(9.5)g 0.9(1.1)g
8	金	お茶 おかし	大豆とじゃごごはん みそけんちん汁 ゼリー	じゃこ 大豆 豚肉 合わせみそ ゼリー	米 ごま油	人参 ごぼう 大根 ねぎ	お茶 おかし	大豆はよく噛んで食べましょう。	457(420)Kcal 15.1(12.6)g 8.3(6.7)g 2.0(1.6)g
9	土		パン		パン				
12	火	お茶 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 コーン ごぼう れんこん 小松菜	お茶 (手作り) ぜんざい	おやつは鏡開きにちなんだ行事食です。	628(558)Kcal 22.2(19.0)g 13.6(11.1)g 1.5(1.5)g
13	水	お茶 おせんべい	ミルクパン すまし汁 錦揚げ そえブロッコリー	さかな	パン 小麦粉 油 ふ	人参 ねぎ ブロッコリー チンゲン菜 えのきたけ	お茶 いちご おかし	錦は「鮮やかで美しい」という意味で使われます。	576(498)Kcal 26.1(21.7)g 24.7(19.9)g 1.4(1.3)g
14	木	お茶 おせんべい	ごはん すき焼き風煮込み ひじきサラダ	豚肉 豆腐 ひじき ツナ	米 こんにゃく 砂糖 油 マヨドレ	白菜 ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	お茶 ミニパン	からだあたためるすき焼き風煮ですよ。	499(455)Kcal 19.2(16.6)g 18.5(15.0)g 1.6(1.6)g
15	金	お茶 スティックパン	チャーハン スープ ゼリー	ちくわ 豚肉 ゼリー	米 油	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ コーン キャベツ チンゲン菜 えのきたけ	お茶 おかし	チャーハンには何がはいるかな？	510(488)Kcal 26.2(24.3)g 13.4(12.2)g 1.3(1.0)g
16	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ			
18	月	お茶 おせんべい	こぎつねごはん すまし汁 ヨーグルト	かまぼこ 油揚げ 豆腐 ヨーグルト	米 砂糖 ごま	白菜 人参	お茶 おかし	こぎつねごはんって、どんなかな？	477(438)Kcal 21.8(18.6)g 15.3(12.4)g 1.4(1.4)g
19	火	お茶 ヨーグルト	ミルクパン じゃがいもの重ね煮 りんごサラダ	鶏肉	パン じゃがいも バター 油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 きゅうり レタス りんご	お茶 (手作り) マカロニきな粉	サラダはりんごの食感を楽しんでくださいね。	526(489)Kcal 16.5(15.8)g 19.6(15.9)g 1.1(1.2)g
20	水	お茶 みかん	黒糖パン スープ 白はんぺんとブロッコリーの フリッター	白はんぺん	パン 小麦粉 油	ブロッコリー エリンギ 玉ねぎ かぼちゃ	牛乳 きらず揚げ	ブロッコリーは花の部分を食べています。	544(472)Kcal 27.2(22.4)g 19.3(15.5)g 1.7(1.4)g
21	木	牛乳 おせんべい	ごはん みそおでん 酢じょうゆ和え	豆腐 赤みそ 鶏肉 鶏卵	米 さといも こんにゃく 砂糖	大根 人参 ほうれん草 えのきたけ	飲むヨーグルト 小魚	みかわちほうで食べられる赤みそで作るおでんです。	549(562)Kcal 18.2(19.1)g 16.7(17.4)g 1.7(1.4)g
22	金	お茶 みかん	五目ごはん みそ汁 ヨーグルト	ちくわ 油揚げ 鶏肉 合わせみそ ヨーグルト	米 砂糖 ふ	しめじ 人参 白菜 ねぎ	お茶 おかし	ごもくとは、いろいろなという意味です。	526(435)Kcal 20.7(16.6)g 13.7(11.1)g 2.1(1.7)g
23	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ			
25	月	お茶 ゼリー	米粉パン トマトサラダ ぶりぶり中華炒め	鶏肉	パン ごま油 片栗粉 砂糖 こんにゃく	人参 たけのこ きゅうり しいたけ トマト レタス	お茶 (手作り) 鬼まんじゅう	ぶりぶり食材を炒める中華炒めです。	459(411)Kcal 19.9(16.6)g 15.2(12.3)g 1.5(1.4)g
26	火	お茶 おせんべい	バターロール 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 マヨドレ	人参 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー キャベツ コーン	お茶 いちご おかし	大豆は栄養たっぷり畑のお肉ともいわれます。	575(497)Kcal 21.3(17.8)g 20.1(16.2)g 1.7(1.6)g
27	水	お茶 みかん	黒糖パン 中華スープ 酢豚	豚肉 かまぼこ	パン 片栗粉 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ パプリカ ビーマン もやし	牛乳 クラッカー	豚肉と野菜を甘酸っぱい味で炒めます。	537(444)Kcal 20.4(16.3)g 19.7(15.9)g 1.8(1.4)g
28	木	牛乳 おせんべい	ドライカレー 大根サラダ	豚肉 ツナ 合わせみそ	米 油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 きゅうり トマト	お茶 プリンアラモード	いろいろな野菜のうまみが詰まったカレーです。	625(623)Kcal 18.2(19.1)g 18.4(18.7)g 0.9(1.1)g
29	金	お茶 スティックパン	小松菜の中華混ぜごはん なめこ汁 ゼリー	豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ ゼリー	米 ごま油 砂糖	小松菜 人参 なめこ ねぎ	お茶 おかし	なめこって何か知っているかな？	443(388)Kcal 17.4(15.1)g 8.2(7.2)g 2.0(1.8)g
30	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ			

◎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521Kcal たんぱく質20.5g 脂質15.5g 塩分1.5g

(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454Kcal たんぱく質17.4g 脂質13.3g 塩分1.3g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

## 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。