



令和4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

※3時おやつ(乳)=未満児(以)=以上児

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	夕食アドバイス
				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	火	お茶 おせんべい	麻婆豆腐丼 わかめスープ	豆腐 大豆ミート 赤みそ わかめ	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ もやし	お茶 おかし	やさしい野菜がたっぷり摂れる麻婆豆腐丼です。	食物繊維が豊富なも類
5	水	お茶 おせんべい	ハヤシライス 切干大根サラダ	大豆ミート	じゃがいも 油 マヨドレ	人参 コーン 大根 玉ねぎ	お茶 おかし	おうちでは、なかなか食べないサラダです。	ビタミンCを補う柑橘類
6	木	お茶 おかし	七草がゆ 炒り豆腐 パンサンスー	豆腐 ひじき 油揚げ 豚肉 ハム	米 油 砂糖 春雨	人参 しいたけ 大根の 葉 白菜 ねぎ きゅうり コーン	お茶 おかし	はるさめ春雨はじゃがいもなどからつくられています。	食物繊維を補う根菜類
7	金	お茶 おかし	ツナの混ぜご飯 すまし汁 ゼリー	ツナ かまぼこ ゼリー	米 砂糖	人参 ごぼう 枝豆 ねぎ 白菜 えのきたけ	お茶 おせんべい	ツナは何からできているかな？	ビタミンを補う緑黄色野菜
8	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ			
11	火	お茶 おせんべい	ごはん 煮魚 スティックサラダ	さかな ツナ 合わせみそ	米 砂糖 マヨドレ	大根 人参 ブロッコリー	お茶 (手作り) 豆腐団子入り ぜんざい	おやつは鏡開きにちなんだ行事食です。 給食では豆腐団子が入ります。	ビタミンを補う野菜
12	水	お茶 おせんべい	バターロール 野菜スープ 魚フライ ゆでブロッコリー	さかな	パン 小麦粉 油 パン粉 マヨドレ	ブロッコリー 大根 人参 しめじ ねぎ	お茶 (乳)いちごあん玉 (以)いちご大福	いちご大福は、のどに詰まらせないよう気をつけよう。	旬を楽しむくだもの
13	木	牛乳 おかし	ごはん 切り昆布の煮物 白和え	昆布 油揚げ あげ半 鶏肉 ひじき 豆腐 白みそ	米 油 砂糖 こんにゃく 練りごま	人参 たけのこ ほうれん草	お茶 ミニセサミン	白和えは豆腐の衣に野菜をあえて作ります。	ビタミンを補う緑黄色野菜
14	金	お茶 おせんべい	五目ごはん みそ汁 ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 油あげ ちくわ わかめ	米 ふ	人参 ごぼう 小松菜	お茶 おかし	ごぼうなどの根菜は体を温める食材です。	カルシウムを補う乳製品・小魚
15	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ			
17	月	お茶 おせんべい	ごはん なめこのみそ汁 野菜炒め	鶏肉 豆腐 鶏卵 赤みそ	米 油	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ なめこ 小松菜	牛乳 りんご おかし	みそ汁はなめこのとろみで身体をほかほかにします。	旬の魚メニュー
18	火	牛乳 おかし	バターロール フレンチサラダ ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	パン ペンネ 片栗粉 オリーブ油 油 砂糖	しめじ 玉ねぎ きゅうり 人参 レタス もも みかん	お茶 (手作り) 鬼まんじゅう	ペンの先っぽを意味するペンネはどんな形かな。	しょうゆやみそ味の和食メニュー
19	水	お茶 みかん	黒糖パン 野菜スープ カレーあんかけミートボール	豚肉	パン 片栗粉 油	玉ねぎ ピーマン 人参 かぼちゃ エリンギ	飲むヨーグルト クラッカー	保育園でこねて丸めて作るミートボールです。	旬を楽しむくだもの
20	木	お茶 おせんべい	ミルクパン ちりじゃこサラダ 鶏肉と野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	パン 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま 油	人参 ブロッコリー かぶ 玉ねぎ レタス きゅうり	お茶 きらず揚げ	ブロッコリーは花の部分を食べています。	食物繊維が豊富な豆類
21	金	お茶 おかし	チャーハン 中華スープ ゼリー	豚肉 豆腐 ゼリー	米 油 春雨	人参 玉ねぎ コーン しいたけ チンゲン菜	お茶 おかし	給食のチャーハンはお米と具と一緒に炊いて作ります。	鉄分を補う緑黄色野菜
22	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ			
24	月	牛乳 おせんべい	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 塩昆布和え	鶏肉 塩昆布	米 油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん かぶ キャベツ	お茶 (手作り) ミニアメリカンドッグ	昆布はうまみ成分たっぷりです。	ボリュームのある揚げ物メニュー
25	火	お茶 おせんべい	ごはん 豚肉ときのこの南蛮炒め ポパイサラダ 田作り	豚肉 ツナ さかな	米 砂糖 マヨドレ 片栗粉 ごま ごま油	まいたけ しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ	お茶 ミニパン	田作りはお正月の行事食です。	食物繊維を補う根菜類
26	水	お茶 おせんべい	バターロール すまし汁 魚のホワイトソースかけ	さかな 牛乳	パン 片栗粉 油 バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 えのきたけ ブロッコリー チンゲン菜	牛乳 いちご おかし	魚と野菜の入ったホワイトソースと一緒に食べます。	しょうゆやみそ味の和食メニュー
27	木	牛乳 おせんべい	ドライカレー 大根サラダ みかん	豚肉 わかめ かまぼこ	米 油 ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 大根 みかん	お茶 ゼリーアラモード	いろいろな野菜のうまみが詰まったカレーです。	カルシウムを補う乳製品・小魚
28	金	お茶 おかし	大豆とじゃこごはん みそ汁煮 鶏肉 ヨーグルト	じゃこ 大豆 合わせみそ ヨーグルト	米	人参 大根 ごぼう えのきたけ 小松菜	お茶 おかし	大豆は畑の肉と呼ばれるほど栄養があります。	ボリュームのある揚げ物メニュー
29	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ			
31	月	お茶 スティックパン	ゆかりごはん いものこ汁 卵の花炒め みかん	おから 刻み昆布 油揚げ ちくわ 赤みそ	米 油 砂糖 さといも さつまいも	人参 玉ねぎ ねぎ みかん	お茶 さきいか	汁は2種類のおいものほくほくを楽しみます。	免疫力をつける緑黄色野菜

◎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1.5g未満 ◎1月栄養価平均 エネルギー517Kcal たんぱく質19.6g 脂質16.4g 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1.5g未満 ◎1月栄養価平均 エネルギー474Kcal たんぱく質17.4g 脂質14.0g 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。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・・・よる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。

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食を作っている様子も掲載しています。

