

| 日 | 曜日 | 行事等 | 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 |
|----|----|------|------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|--|---------------------------|
| | | | | | 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 | |
| 5 | 月 | 希望保育 | お茶 おせんべい | ごはん 厚揚げのみそ炒め 酢の物 | 厚揚げ 赤みそ わかめ | 米 じゃがいも 油 砂糖 | ねぎ 人参 きゅうり 切干大根 | お茶 おせんべい |
| 6 | 火 | ↓ | お茶 おせんべい | 五目ごはん 芋煮 ヨーグルト | 油揚げ 豚肉 ヨーグルト | 米 砂糖 さといも 油 | しめじ 人参 ごぼう 枝豆 大根 えのき まいたけ ねぎ | お茶 おかし |
| 7 | 水 | | お茶 おせんべい | 黒糖パン スープ 若草揚げ | さかな | パン 片栗粉 油 | パセリ レタス 小松菜 ねぎ かぼちゃ | お茶 (手作り) 七草がゆ |
| 8 | 木 | | お茶 (手作り) マカロニきなこ | ごはん じゃがいものそぼろ煮 ちりじゃこサラダ | 鶏肉 じゃこ | 米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 | しいたけ 玉ねぎ いんげん レタス きゅうり | 牛乳 おせんべい |
| 9 | 金 | | お茶 おせんべい | ごはん 根菜みそ汁 春雨と卵の炒め物 | 鶏卵 ツナ 油揚げ 赤みそ | 米 はるさめ 油 | 玉ねぎ キャベツ きくらげ 人参 ごぼう 大根 小松菜 | 牛乳 おせんべい |
| 10 | 土 | | | おにぎり から揚げ フライドポテト | わかめ 鶏肉 | 米 じゃがいも 片栗粉 油 | ゆかり | |
| 13 | 火 | | お茶 みかん | ごはん 豚肉ときのこの南蛮炒め マセドアンサラダ 田づくり | 豚肉 かちり | 米 砂糖 片栗粉 さつまいも マヨドレ | まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ きゅうり | お茶 ヨーグルト |
| 14 | 水 | | お茶 おせんべい | 丸パン 野菜スープ ささみの磯部揚げ | ささみ 青のり | パン 小麦粉 油 | レタス チンゲン菜 人参 エリンギ | 牛乳 バナナ |
| 15 | 木 | | お茶 おせんべい | ごはん 煮魚 ごまみそあえ | さかな 合わせみそ | 米 砂糖 ごま | 大根 人参 白菜 ほうれん草 | お茶 (手作り) ぜんざい |
| 16 | 金 | | お茶 おせんべい | 小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 くだもの | 豚肉 豆腐 鶏卵 合わせみそ | 米 ごま油 砂糖 | 小松菜 人参 なめこ 玉ねぎ みかん | お茶 飲むヨーグルト 干し芋 |
| 17 | 土 | | | おにぎり から揚げ フライドポテト | わかめ 鶏肉 | 米 じゃがいも 片栗粉 油 | ゆかり | |
| 19 | 月 | | お茶 ヨーグルト | ごはん 大根のみそ汁 卵の花炒め | おから 刻み昆布 油揚げ 鶏肉 さかな 赤みそ | 米 油 砂糖 | 人参 玉ねぎ いんげん 大根 小松菜 | お茶 みかん チーズ |
| 20 | 火 | | お茶 おせんべい | ごはん 炒り豆腐 酢じょうゆ和え | 豆腐 油揚げ 豚肉 鶏卵 ひじき | 米 油 砂糖 | 人参 ブロッコリー えのき キャベツ ほうれん草 | お茶 コーンフレーク 牛乳かけ |
| 21 | 水 | | お茶 おせんべい | 黒糖パン カレースープ 錦揚げ レタス | さかな ウインナー | パン 小麦粉 油 はるさめ | 人参 ねぎ レタス 玉ねぎ れんこん ブロッコリー | お茶 おかし |
| 22 | 木 | | お茶 (手作り) かぼちゃ煮 | ごはん 切干大根の炒り煮 マカロニサラダ | 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 | 米 油 砂糖 マカロニ マヨドレ | 切干大根 しいたけ 人参 きゅうり | お茶 プリン |
| 23 | 金 | | 牛乳 おせんべい | 里芋ごはん 北海汁 ヨーグルト | 鶏肉 油揚げ さかな 合わせみそ ヨーグルト | 米 さといも | 人参 ねぎ 白菜 ごぼう コーン | お茶 ミニパン |
| 24 | 土 | | | おにぎり から揚げ フライドポテト | わかめ 鶏肉 | 米 じゃがいも 片栗粉 油 | ゆかり | |
| 26 | 月 | | お茶 ふかし芋 | ごはん スティックサラダ ブロッコリー肉あんかけ | 豆腐 鶏肉 ツナ 合わせみそ | 米 ごま油 片栗粉 マヨドレ | ブロッコリー しいたけ ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり | お茶 飲むヨーグルト 昆布 |
| 27 | 火 | | お茶 おせんべい | ごはん 回鍋肉 パンサンスー | 豚肉 赤みそ 鶏卵 ハム | 米 油 砂糖 はるさめ | キャベツ ピーマン 人参 しいたけ きゅうり | お茶(手作り) コーン入り がんもどき |
| 28 | 水 | | お茶 おせんべい | 丸パン スープ 魚のインド風から揚げ ゆでキャベツ | さかな | パン 片栗粉 油 じゃがいも | キャベツ えのき 小松菜 | 牛乳 バナナ |
| 29 | 木 | 誕生会 | お茶 おせんべい | ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルトあえ | 豚肉 ヨーグルト | 米 じゃがいも 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 グリーンピース パプリカ キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 | お茶 ゼリーアラモード |
| 30 | 金 | | お茶 おせんべい | じゃこじゃこごはん こんコンコーン汁 くだもの | じゃこ 大豆 豚肉 豆乳 油揚げ 合わせみそ | 米 | 小松菜 人参 大根 れんこん トウモロ コーン みかん | お茶 ヨーグルト |
| 31 | 土 | | | おにぎり から揚げ フライドポテト | わかめ 鶏肉 | 米 じゃがいも 片栗粉 油 | ゆかり | |

日本の伝統食 おせち料理

1月は、これから1年間の良い年であるようにと、古来の習わしや行事、それに伴う行事食などが多くあります。

おせち料理には「1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
- 田づくり・・・豊作になりますように



1月11日は鏡開き
お正月にお供えた鏡餅を食べて、無病息災を願います。鏡餅は包丁で切るのではなく、木づちなどで割ります。



コーン入りがんもどきレシピ

ひじきやじゃこ、野菜のはいる

材料

- 豆腐 150 g (小1丁)
- コーン 50g
- キャベツ・人参 } おこのみで適宜
- ひじき・じゃこ
- 小麦粉 60 g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- しょうゆ少々 揚げ油

作り方

- ①キャベツ・人参はみじん切りにする。
ひじきは水につけて戻す。
- ②材料をすべて合わせて、180度に熱した油にスプーンですくって落としながら揚げる。

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食のレシピも掲載しています。



◎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499Kcal たんぱく質20.4g 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1.5g未満 ◎1月栄養価平均 エネルギー458Kcal たんぱく質17.7g 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。



