

2024年度

1月

予定献立表

ともしび保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 18 土	五目うどん♪ フレンチサラダ ウインナー りんご	平しうどん(乾)／オ リーブ油／ホールコー ン缶／プレミックス粉 (ホットケーキ用)／三温糖／ ソフトタイプマーガリ ン	かつお加工品(削り節) ／鶏もも肉／ウィン ナー／牛乳	にんじん／長葱／大根 ／生しいたけ(菌床栽 培、生)／ほうれんそ う／キャベツ／きゅう り／りんご	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.3 g
6 20 月	あけぼのごはん 筑前煮 栗きんとん なます すまし汁 みかん	精白米／おむぎ(押 麦)／白ごま(いり) ／板こんにやく／菜の 花&紅花油／三温糖／ 日本ぐり(甘露煮)／ さつまいも／麩／おか し	鮭／焼きのり／鶏もも 肉／絹ごし豆腐／ヨー グルト	ごぼう／れんこん／に んじん／生しいたけ (菌床栽培、生)／いん げん／大根／みかん缶 ／水菜／みかん	ほうじ茶 ヨーグルト♪ お菓子(ビスケット)♪	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.0 g
7 21 火	ジャムサンド チーズサラダ♪ クリームシチュー バナナ	食パン／いちごジャム (低糖度)／オリーブ油 ／菜の花&紅花油／ じゃがいも／マーガリ ン／薄力粉／ホール コーン缶／精白米	チーズ／鶏もも肉／牛 乳／スキムミルク	キャベツ／きゅうり／ にんじん／玉葱／パセ リ／バナナ／大根／か ぶ／小松菜	7日 ほうじ茶 七草がゆ 21日 ほうじ茶 焼きおにぎり	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.7 g 食塩相当 3.0 g
8 水 ／ 27 月	ごはん 豆腐の中華煮 磯辺和え♪ 味噌汁 りんご	精白米／おむぎ(押 麦)／三温糖／かたく り粉／ごま油／じゃが いも／菜の花&紅花油	豚小間肉／押し豆腐／ きざみのり／煮干しだ し／油揚げ／牛乳／青 のり	にんじん／はくさい／ たけのこ(ゆで)／チン ゲンサイ／にんにく／ ほうれんそう／えのき たけ／キャベツ／大根 ／りんご	牛乳 ポテトフライ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 2.1 g
9 23 木	スパゲティミートソース♪ 大根サラダ コーンスープ バナナ	スパゲティ／菜の花 &紅花油／薄力粉／三 温糖／クリームコー ン缶／ホールコーン缶 ／バター／食パン	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フル缶付)／牛乳 ／チーズ	にんにく／にんじん／ 玉葱／ホールトマト缶 ／パセリ／大根／きゅ うり／バナナ	牛乳 チーズトースト	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 2.9 g
10 24 金	ごはん まぐろカツ♪ 白菜のおかか和え♪ 味噌汁 みかん	精白米／おむぎ(押 麦)／薄力粉／パン粉 ／菜の花&紅花油／三 温糖	かじき／かつお加工品 (削り節)／煮干しだ し／絹ごし豆腐／牛乳 ／きな粉	水菜／はくさい／にん じん／小松菜／えのき たけ／みかん	10日 ほうじ茶 きなこおはぎ 24日 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 1.3 g
11 25 土	ごはん ハンバーグ コールスロー 味噌汁 バナナ	精白米／おむぎ(押 麦)／パン粉／菜の花 &紅花油／オリーブ油 ／菓子パン	豚ひき肉／牛乳／煮干 しだし／油揚げ	玉葱／キャベツ／きゅ うり／にんじん／小松 菜／なす／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 26.1 g 食塩相当 1.8 g
14 28 火	ドライカレー カリカリサラダ♪ スープ みかん	精白米／おむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／ぎょうざの皮／オ リーブ油／三温糖／さ つまいも	豚ひき肉／絹ごし豆腐 ／生わかめ／牛乳／ス キムミルク	玉葱／にんじん／にん にく／キャベツ／きゅ うり／長葱／みかん	牛乳 スイートポテト	エネルギー 654 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.7 g 食塩相当 1.7 g
15 29 水	醤油ラーメン♪ ナムル♪ チーズ バナナ	中華めん(生)／ホール コーン缶／ごま油／ご ま(いり)／精白米	かつお加工品(削り節) ／焼き豚／生わかめ／ チーズ／牛乳／ちりめ んじやこ／花かつお	長葱／もやし／ほうれ んそう／にんじん／バ ナナ	ほうじ茶 じゃこおにぎり	エネルギー 608 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 3.1 g
16 30 木	ごはん 鶏の唐揚げ♪ シュベツレ スープ りんご	精白米／おむぎ(押 麦)／かたくり粉／菜 の花&紅花油／マカロ ニ／オリーブ油／食パ ン／ソフトタイプマー ガリン	鶏もも肉／ベーコン／ 生クリーム／チーズ／ 絹ごし豆腐／牛乳	しょうが／玉葱／ほん しめじ／長葱／りんご ／にんにく／パセリ	牛乳 ガーリックトースト♪	エネルギー 651 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 27.8 g 食塩相当 1.7 g
17 31 金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おむぎ(押 麦)／三温糖／菜の花 &紅花油／ごま(い り)／オリーブ油／ ぎょうざの皮	鮭／生わかめ／煮干し だし／油揚げ／牛乳／ ウインナー／チーズ	キャベツ／にんじん／ もやし／しめじ／きゅ うり／小松菜／なめこ ／キウイフルーツ／玉 葱／ピーマン	牛乳 UFOピザ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 1.7 g
22 水 誕生 会	ごはん 春巻き♪ 納豆和え 味噌汁 みかん	精白米／おむぎ(押 麦)／はるさめ／三温 糖／ごま油／春巻きの 皮／菜の花&紅花油／ おかし	豚ひき肉／挽きわり納 豆／煮干しだし／油揚 げ／牛乳	たけのこ(ゆで)／にん じん／生しいたけ／ほう れんそう／キャベツ／大 根／長葱／みかん／も も缶／りんご／バナナ／み かん缶	牛乳 フルーツポンチ お菓子	エネルギー 644 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 1.1 g

*都合により献立を変更する場合があります。

*りす組、うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。

*♪マークはこぐま組のリクエストメニューです。

1月 食事だより

新しい年がスタートします

年末、年始のお休みはゆっくりと過ごせましたか？今年も子どもたちの体調に配慮しながら、安全で栄養バランスのとれた食事を提供していきます。

寒さも一段と厳しくなり、感染症が流行りやすい時季です。食事をおいしく食べて、元気いっぱいの冬を過ごしていきましょう。

食事と健康

おせち料理

おせち料理は、新しい年の健康や幸せを願う料理です。元々は、五節句（上巳の節句や、端午の節句など）に食べる料理という意味でしたが、正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになり、おめでたいことを重ねる願いから重箱に詰めるようになりました。

子孫繁栄

- ・数の子…しんの卵。一腹にたくさん卵がある
- ・昆布巻き…「にしん＝二親」「養老昆布＝よろこぶ」
- ・さといも…親いもに子いもがたくさん付く

健康

- ・黒豆…まめ（勉強、健康）に過ごせますように
- ・えび…長い殻と腰が曲がった姿から、長生きできますように

豊作

- ・たたきごぼう…土の中にしっかり根を張る
- ・田作り…かたくちいむしを肥料に使った

金運

- ・金とん…金とんという字から金運上昇の願い
- ・れんこん…「蓮」が付き見通しがよい

邪気を払う

- ・紅白〇〇…赤は魔除け、白は清浄。かまぼこは初日の出、なますは祝いの氷引きを表す

※新年に欠かせない「祝い肴三選」は、黒豆、田作り、数の子です。

おいしい行事

正月

正月に食べる雑煮は、^{としがみ}年神さまにお供えした餅と野菜と一緒に煮た汁物。すまし汁に焼いた角餅（東日本）、みそ仕立てに煮た丸餅（関西・四国）など多様で、集落の数だけ種類があるといわれています。

1月世界の料理ドイツ（シュペッツレ） 16日、30日に入れました

（材料）一人前 マカロニ 6g 玉葱 6g ベーコン 4g 生クリーム 15g
溶けるチーズ 2g 塩 お好み

（作り方）

- 1 玉葱みじん切り、ベーコンを適当な大きさに切る。マカロニを茹で時間通りに茹でる。
- 2 フライパンに油を引き、玉ねぎ・ベーコンを炒める。
- 3 火が通ったらマカロニを加えて、さらに軽く炒める。生クリームを加えて軽く煮立てる。
- 4 チーズを加えて、時々かき混ぜながらチーズが溶け、ソースがとろりとしてきたら火を止める。
- 5 味見をして塩はお好みで入れる。