

# 1月予定献立表



新保保育園

	献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)		献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)
5月	チキンカレー 切干大根サラダ みかん [519kcal]	鶏肉 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 じゃが芋 さつまいも さやいんげん 切干大根 カットわかめ ツナ いりごま	豆乳 菓子	スキムココア 菓子	22木	ご飯 魚のごまだれ焼き なめたけ和え のっぺい汁 [417kcal]	鯖 しょうが いりごま 青菜 もやし きぬさや 人参 なめたけ カットわかめ 里芋 しいたけ 焼き豆腐 つきこんにゃく かまぼこ ごぼう	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキム ミルクティー 菓子
6火	ご飯 きりざい 里芋と生揚げのごまみそ煮 お浸し りんご [426kcal]	納豆 野沢菜漬 たくあん漬 人参 刻みのり ごぼう 豚肉 つきこんにゃく 大根 生揚げ 里芋 さやいんげん 青菜 もやし かまぼこ	お茶 菓子	飲むスキム ヨーグルト 菓子	23金	丸パン ミートローフ パインサラダ ヨーグルト 豆乳スープ [399kcal]	豚ひき肉 木綿豆腐 ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 パイン缶 干しぶどう ベーコン 青菜 しめじ じゃが芋	牛乳 菓子	お茶 パンナコッタ風 デザート
7水	コッペパン チリコンカン ポトフ オレンジ [320kcal]	大豆 豚ひき肉 れんこん 玉ねぎ 人参 エリンギ ピーマン トマトホール缶 ウインナー じゃが芋 大根 キャベツ ブロッコリー	牛乳 菓子	お茶 七草がゆ	26月	ご飯 豚肉の生姜焼き カリポリ漬け オレンジ 味噌汁 [383kcal]	豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 きゅうり 切干大根 えのき カットわかめ 油揚げ	豆乳 菓子	お茶 手作りあられ
8木	きのこのスパゲッティ かぶのスープ スキムヨーグルト和え [530kcal]	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ ウインナー さやいんげん エリンギ かぶ じゃが芋 ベーコン パナナ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	豆乳 菓子	牛乳 コーンチーズ 蒸しパン	27火	チーズサンド コールスローサラダ 魚のコーンマヨネーズ かきたま汁 [396kcal]	黒糖食パン スライスチーズ 鮭 コーン ノンエッグマヨネーズ キャベツ きゅうり ベーコン 青菜 しめじ 卵 人参	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキムミルク 菓子
9金	ご飯 魚のカレー揚げ 紅白なます 味噌汁 [366kcal]	白身魚 大根 人参 玉ねぎ さつまいも しめじ 青菜 油揚げ	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキム ミルクティー 菓子	28水	生揚げの中華丼 白菜のおひたし 味噌汁 [423kcal]	生揚げ 豚肉 大根 人参 たけのこ ちんげん菜 きくらげ しょうが 白菜 青菜 ハム 油揚げ 玉ねぎ えのき	牛乳 菓子	スキム ヨーグルト和え
13火	野沢菜チャーハン ごま酢和え 豆腐のスープ りんご [370kcal]	野沢菜漬 人参 ベーコン 卵 キャベツ 青菜 きゅうり ちくわ 木綿豆腐 しめじ 鶏肉 白菜	牛乳 菓子	スキムミルク 菓子	29木	長崎ちゃんぽん さつまいもとブロッコリーのごま和え りんご [434kcal]	豚肉 キャベツ もやし 人参 長ねぎ きくらげ なんと にんにく しょうが さつまいも ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	お茶 菓子	牛乳 紅茶カップケーキ
14水	<b>たいよう リクエスト給食</b> しょうゆラーメン パナナ マカロニサラダ [384kcal]	豚肉 なんと 人参 しなちく もやし 長ねぎ わかめ 青菜 しょうが マカロニ ハム キャベツ きゅうり	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 メロンパン風 トースト	30金	ご飯 魚の照り焼き 酢の物 みかん まめまめ味噌汁 [452kcal]	鯖 しょうが かぶ きゅうり 人参 木綿豆腐 油揚げ じゃが芋 大根 長ねぎ	豆乳 菓子	牛乳 菓子
15木	ご飯 魚の塩焼き ツナとわかめの和え物 けんちん汁 みかん [437kcal]	鮭 わかめ ツナ きゅうり キャベツ 人参 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 里芋 しいたけ 長ねぎ	豆乳 菓子	牛乳 菓子	<p>新年あけましておめでとうございます。今年も安心安全で、 おいしい給食作りに取り組んでまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします！ 1月は睦月(むつき)といい、「仲睦まじく過ごす」という意味があります。 1年の始まりとなる月、ご飯をしっかりと食べてたくさん睡眠をとり、お友達と 仲良く体を動かして今年一年を元気に過ごしましょう！</p>  <p><b>1月7日は「七草がゆ」の日です。</b> 「せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ これぞ 七草」の歌で広まっている春の七草ですが、1月7日の朝に無病息災を願って 食べる日本の伝統食とされています。 保育園では冬野菜を使い7日におやつとして出すのでお楽しみに！ <b>1月15日は「もちつき会」を行います！</b> みんなが楽しみにしているもちつき会、ついたお餅は当日食べずに 後日手作りあられとしておやつに出す予定です。 どんな見た目や食感になるのか、お楽しみに♪</p> 				
16金	ぶどう食パン ひじきのマリネ 鶏肉のトマトソースかけ 水菜のスープ [319kcal]	鶏肉 玉ねぎ にんにく トマトホール缶 干しひじき ハム キャベツ きゅうり 人参 水菜 じゃが芋 もやし ベーコン	お茶 菓子	スキムココア 菓子					
19月	ご飯 たまご焼き ひじきと大豆の煮物 さつま汁 [405kcal]	卵 干しひじき 大豆 人参 油揚げ 生しいたけ さやいんげん さつまいも 鶏肉 玉ねぎ 大根 ごぼう 木綿豆腐 つきこんにゃく	牛乳 菓子	お茶 りんごの コンポート					
20火	ご飯 魚の煮つけ 五色和え 味噌汁 [357kcal]	鮭 キャベツ 大根 ほうれん草 コーン ハム 白菜 木綿豆腐 長ねぎ 人参 えのき	お茶 菓子	牛乳 菓子					
21水	けんちんうどん かぼちゃサラダ みかん [389kcal]	豚肉 木綿豆腐 大根 白菜 青菜 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ ツナ ノンエッグマヨネーズ	豆乳 菓子	うちゅうクッキング お茶 お楽しみ鮭おにぎり					

