

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 さつま芋 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 つきこんにやく 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 つくこんにやく 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 干しうどう 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 ウィンナー 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 カリボリ漬け 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 ウィンナー さやいんげん エリンギ かぶ じゃが芋 ベーコン バナナ 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	29 木	長崎ちゃんぽん さつま芋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 なると にんにく しょうが さつま芋 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	たいよう リクエスト給食 しょうゆラーメン バナナ マカロニサラダ [384kcal]	豚肉 なると 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					
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 さつま芋 鶏肉 玉ねぎ 大根 ごぼう 木綿豆腐 つきこんにやく	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					

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ひいたします！

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！



1月7日は「七草がゆ」の日です。

「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言われています。

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！

1月15日は「もちつき会」を行います！

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♪

