

令和5年1月 給食献立表 富士わかば保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血のめぐりや骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 日	元旦					
2 月						
3 火						
4 水	ツナカレー フルーツポンチ 中華風コーンスープ	野菜ジュース かし	米、じゃがいも、油、 砂糖、片栗粉	ツナ油漬缶、卵	野菜ジュース、たまねぎ、ク リームコーン缶、もも缶(白 糖)、みかん缶、バナナ、パイ ン缶、りんご、にんじん、葉な ぎ、にんにく、レモン果汁	豆乳飲料(まめびよ)
5 木	親子丼 わかめ浸し みそ汁 豆腐と油揚げ	牛乳 りんご せんべい	米、油、砂糖	牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏も も肉(皮付き)、ちくわ、み そ、しらす干し、油揚げ	りんご、たまねぎ、きゅう り、生わかめ、にんじん、 葉ねぎ	牛乳
6 金	ごはん 魚の角煮 豚肉と春雨の炒め物 かぶと油揚げのスープ	緑茶 ミックス田作り 七草粥	米、砂糖、はるさめ、 油	かじき、豚肉(もも)、 しらす干し、油揚げ	キャベツ、かぶ、ごぼう、 にんじん、かぶ、葉、なず な、せり、しいたけ、しょう が、ごま	牛乳
7 土	ナポリタン ちんげん菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	スパゲティ、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ウ インナーソーセージ、 ベーコン、粉チーズ	バナナ、チンゲンサイ、た まねぎ、にんじん、マッ シュルーム缶、ピーマン、 コーン缶	牛乳
9 月	成人の日					
10 火	☆どんと焼き☆ ごはん 豆腐スープ 酢豚 きゅうりの中華和え(幼児:かまぼこ 乳児:ツナ)	麦茶 幼児:まゆだま 乳児:まごあべかわ	米、上新粉、砂糖、 油、ごま油、黒砂糖、 マカロニ	木綿豆腐、豚肉(も も)、かまぼこ、ツナ油 漬缶、きな粉	たまねぎ、きゅうり、にん じん、たけのこ(ゆで)、 ピーマン、ねぎ	牛乳
11 水	☆鏡開き☆ ごはん 白身魚の人参マヨ焼き 付け合わせ 茹でキャベツ	ほうじ茶 鏡開きデザート せんべい	米、砂糖、マヨネー ズ、片栗粉、油、じゃ がいも	かじき、牛乳、チー ズ、豚肉(もも)、あず き(乾)、みそ、油揚 げ	かぼちゃ、キャベツ、にん じん、ごぼう、れんこん、 しょうが、パセリ	牛乳
12 木	コーンクリームスパゲティ シーチキンきゅうり バナナ	牛乳 じゃがもち	じゃがいも、スパゲ ティ、片栗粉、油、砂 糖	牛乳、豆乳、鶏もも 肉、とろけるチーズ、 ツナ油漬缶	バナナ、クリームコーン缶、 きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、コーン缶、生わか め、りんご、焼きのり	野菜ジュース
13 金	ふりかけご飯 豚大根べっこう煮 白菜とりんごのサラダ みそ汁 じゃがいもと油揚げ	牛乳 バナナ せんべい	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、み そ、チーズ、油揚げ	だいこん、バナナ、はくさ い、りんご、にんじん、ほ うれんそう	牛乳
14 土	ホットドッグ 大根スープ バナナ	牛乳 かし	コッペパン、マーガリ ン	牛乳、ウインナーソ ーセージ、ベーコン	バナナ、だいこん、キャベ ツ、いちごジャム、にんじ ん、干しいたけ	牛乳
16 月	わかめご飯 だし入り卵焼き いり鶏 みそ汁 白菜とわかめ	牛乳 ベーコンパン	米、ホットケーキ粉、 砂糖、マヨネーズ、 油、じゃがいも	牛乳、卵、鶏もも肉、 とろけるチーズ、ペー コン、みそ	はくさい、板こんにゃく、にん じん、たけのこ(ゆで)、ごぼ う、れんこん、たまねぎ、さや えんどう、生わかめ、干しい たけ	牛乳
17 火	食パン・いちごジャム ポトフ マカロニサラダ みかん	ほうじ茶 おかかおむすび	食パン、じゃがいも、 米、マカロニ、マヨ ネーズ	鶏もも肉、ウインナー ソーセージ、卵、ハ ム、かつお節	みかん、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、プロック リー、きゅうり、いちご ジャム・低糖度	牛乳
18 水	ごはん さわらのみそマヨ焼き 付け合わせ 小松菜ソテー 切干大根の煮物	牛乳 あられ おしゃぶりこんぶ	米、マヨネーズ、砂 糖、油	牛乳、さわら、みそ、 油揚げ	たまねぎ、こまつな、しめじ、 ねぎ、切り干しだいこん、に んじん、こんぶ、しいたけ、 しょうが	りんごジュース

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血のめぐりや骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 木	ごはん 煮込みおでん ごま和え みかん	ほうじ茶 チャープン	米、じゃがいも、砂 糖、油、ごま油	卵、鶏ひき肉、ちく わ、焼き豚	みかん、ほうれんそう、だ いこん、板こんにゃく、に んじん、たまねぎ、すりご ま、こんぶ(煮物用)	牛乳
20 金	ごはん タンドリーチキン 付け合わせ ブロッコリー 大根とツナのサラダ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、 メープルシロップ、マ ヨネーズ	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、ヨーグルト(無 糖)、卵、ベーコン、ツ ナ油漬缶、みそ	はくさい、プロックリー、 だいこん、きゅうり、にん じん、干しいたけ、にん じく	牛乳
21 土	ドライカレー プロックリーおかか和え バナナ	牛乳 かし	米、バター	牛乳、豚ひき肉、かつ お節	バナナ、たまねぎ、にん じん、プロックリー、ピー マン、きゅうり、セロリ、 コーン缶、にんにく	牛乳
23 月	ごはん 揚げレバークチャップソーズ 付け合わせ 茹でキャベツ ジャーマンポテト ミニカップゼリー	クロレラ 揚げせんべい	米、じゃがいも、油、 片栗粉、砂糖	乳酸菌飲料、豚レ バー、ベーコン、みそ	キャベツ、こまつな、なめ こ、たまねぎ、しょうが、 パセリ	牛乳
24 火	きつねうどん れんこんのきんぴら みかん	牛乳 あんまん	ゆでうどん、フランス パン、砂糖、油	牛乳、ゆであずき缶、 油揚げ	みかん、れんこん、たま ねぎ、にんじん、ねぎ、ご ま	牛乳
25 水	☆お楽しみ給食☆C先生のおすすめ献立☆ ロールパン クリームシチュー ベーコンサラダ	牛乳 プッシュクリーム	コッペパン、じゃがい も、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ペー コン、生クリーム	みかん、たまねぎ、クリー ムコーン缶、きゅうり、 キャベツ、にんじん、しめ じ、コーン缶、りんご	野菜ジュース
26 木	ごはん 焼き肉 付け合わせ ブロッコリー かぼちゃサラダ	牛乳 かりんとう	米、マヨネーズ、油、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)	かぼちゃ、プロックリー、 たまねぎ、にんじん、きゅ うり、生わかめ、ごま、り んご、しょうが、にんにく	牛乳
27 金	インディアン焼きそば 豚汁 ヨーグルト	牛乳 コーントースト	焼きそばめん、食パ ン、さといも(冷凍)、 マヨネーズ、油、ごま 油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚 肉(もも)、ウインナー ソーセージ、いか、豚肉(肩ロ ース)、みそ、とろけるチー ズ、油揚げ	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、だいこん、コー ン缶、板こんにゃく、ねぎ、 ごぼう、ピーマン	牛乳
28 土	ハヤシライス ハム入り野菜スープ バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉(もも)、ハ ム	バナナ、たまねぎ、にん じん、キャベツ、しめじ	牛乳
30 月	ロールパン グラタン コーンサラダ みかん	牛乳 塩むすび	ロールパン、米、じゃ がいも、マカロニ、 油、小麦粉、バター、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、とろ けるチーズ	みかん、キャベツ、たま ねぎ、きゅうり、にんじ ん、コーン缶、しいたけ、 ごま	りんごジュース
31 火	ごはん 黒はんぺんフライ 付け合わせ トマト 白菜とほうれん草のしらす和え	牛乳 ビスケット	米、パン粉、油、小麦 粉	牛乳、黒はんぺん、み そ	トマト、もやし、えのきた け	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

- * 新しい年を祝う1月は、おせち料理や雑煮、七草粥や鏡開きなど行事食や郷土料理を食べる機会が多くなりますね。準備をお子さんに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら『わが家のおせち料理』を伝えていって下さい。
- * 6日:午後のおやつに七草粥とミックス田作りが提供されます
10日:どんと焼き(1/14に行うのが習わしですが、土曜日の為10日に行います)
11日:鏡開き
25日:お楽しみ給食の日。ちほ先生のおすすめ献立です。
◇1/12~16日に生活リズムチェック活動を実施予定です。ご協力をお願いします。

餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておきなさいのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れてさえずきがない
- ⑤食べているときに目を離さない

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー		鉄	
		605 kcal		2.4 mg
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	たんぱく質	21.7 g	カルシウム	244 mg
	脂質	18.8 g	ビタミンC	37 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.2 g
	エネルギー	510 kcal	鉄	2.0 mg
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	238 mg
	脂質	16.6 g	ビタミンC	31 mg
	塩分	1.7 g	食物繊維	3.4 g