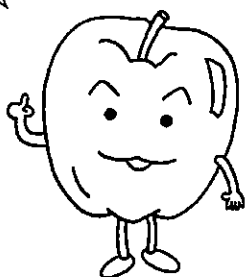


2024年1月 みどりさくら保育園献立表

日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前			1~5歳児午後			主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの				
4	木	ポークハヤシ スープ 切干大根のサラダ パイン缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 いちごゼリー ビスコ	米 ビスコ エッグケア ゼリーの素	豚こま肉 ツナ 牛乳	玉葱 グリンピース 切干大根 人参 ほうれん草 胡瓜 マッシュルーム コーン パイン缶	539 19.5 278			
5	金	ごはん すまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め 納豆和え バナナ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 七草がゆ 星たべよ	米 そうめん 星たべよ	豚こま肉 納豆 牛乳	ほうれん草 人参 パナナ 玉葱 小松菜 七草 キャベツ もやし	562 25.3 279			
6	土	豚丼 みそ汁 ポテトサラダ みかん缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 わかめおにぎり	米 じゃが芋 エッグケア	豚こま肉 牛乳	玉葱 白菜 みかん缶 人参 葉だいこん 万能ねぎ 胡瓜	563 21.7 219			
9	火	パセリライス スープ タンドリーチキン 花野菜のソテー バナナ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 おさつステック	米 さつま芋	鶏肉 牛乳 ヨーグルト ツナ	玉葱 にんにく 人参 パセリ フロッコリー バナナ キャベツ カリフラワー	525 23.3 238			
10	水	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き キャベツのおかか和え 白桃缶 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 鶏しお野菜にゅうめん	米 じゃが芋 そうめん	油揚げ ちくわ カレー 牛乳 かつおぶし 鶏肉	葉だいこん 白桃缶 人参 キャベツ 白菜 しめじ 胡瓜 玉葱 生姜	496 28.6 259			
11	木	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー ビーフン和え物 みかん 牛乳	サラダせんべい	牛乳 ★餅つき★ 幼児：おかき ウエハース 乳児：星たべよ ウエハース	米 ウエハース ビーフン おかき	豚ひき肉 卵 大豆ミート 牛乳 豆腐	えのき 生姜 絹さや みかん 長葱 人参 胡瓜 にんにく 白菜 コーン	532 22.3 296			
12	金	ごはん すまし汁 ぶた大根 ほうれん草のツナマヨ和え バナナ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 きなこちんすこう	米 エッグケア 小麦粉	豚こま肉 きなこ ツナ 牛乳	白菜 大根 ほうれん草 葉だいこん 人参 もやし 生姜 いんげん バナナ	537 22.1 244			
13	土	人参ピラフ チキンと野菜のトマト煮 白菜のドレ和え パイン缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 春雨スープ	米 春雨	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 白菜 キャベツ パセリ トマト 胡瓜 えのき かぼちゃ にんにく パイン缶 生姜	492 22.5 232			
15	月	ごはん みそ汁 ハンバーグおろしだれ さつま芋と人参のごま煮 みかん缶 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 豆乳クッキー	米 白ごま 片栗粉 小麦粉 さつま芋 ホットケーキミックス	油揚げ 牛乳 豆腐 豆乳 ハンバーグ	わかめ みかん缶 大根 人参	574 19.6 262			
16	火	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 スパゲティサラダ バナナ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 オレンジゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 スパゲティ マンナビスケット エッグケア	油揚げ ツナ 豆腐 牛乳 豚こま肉	小松菜 玉葱 キャベツ 長葱 えのき 胡瓜 人参 絹さや バナナ	607 22.9 362			
17	水	ごはん すまし汁 さばの煮つけ 大根とさつま揚げの煮物 黄桃缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 豚ひきチャーハン	米 そうめん 片栗粉	さば 豚ひき肉 さつま揚げ 牛乳	葉だいこん 人参 大根 黄桃缶 いんげん 長葱	575 25.3 205			
18	木	ごはん みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 中華風納豆和え オレンジ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 黒みつかん	米 寒天	豚こま肉 きなこ 納豆 牛乳	玉葱 生姜 小松菜 なめこ にんにく キャベツ 人参 にら オレンジ	511 24.5 240			

～ りんご について～



♪栄養素♪
りんごには、カリウム・ペクチン・りんご酸・ビタミンなどが多く含まれています。
整腸・美容・便秘・高血圧などに効果的です。

♪豆知識♪
りんごは、色のよくついたものほど甘みが強く味も濃いです。
しかし袋をかけて栽培したりんごは、明るい色はついていますが、甘みが劣ることが多いです。
着色は鈍くても袋をかけない無袋りんごが甘いです。無袋りんごは『サン〇〇』という
愛称がついて販売されていることが多いです。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。＊印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。

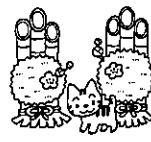
2024年1月 みどりさくら保育園献立表

日曜	乳幼児屋食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの				
19 金	ポークカレー スープ ひじきサラダ バナナ 牛乳		マスケットゼリー	牛乳 ジャムクラッカー	米 いちごジャム じゃが芋 クラッカー	豚こま肉 鶏ささみ 牛乳	玉葱 コーン キャベツ 人参 ひじき バナナ 大根 胡瓜				546 20.2 295
20 土	ごはん すまし汁 鶏肉のおろしだれ じゃが芋のみそ炒め 白桃缶 牛乳		サラダせんべい	牛乳 フルーツゼリー	米 ゼリーの素 片栗粉 じゃが芋	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	玉葱 菜だいこん バイン缶 絹さや 白桃缶 大根 みかん缶				485 22.4 206
22 月	豚そぼろ丼 みそ汁 春雨サラダ バイン缶 牛乳		サラダせんべい	牛乳 おみくじコロッケ	米 春雨 白ごま じゃが芋 片栗粉	豚ひき肉 ツナ 大豆ミート 牛乳 厚揚げ	人参 生姜 大根 コーン 玉葱 もやし 胡瓜 バイン缶 にんにく 小松菜 キャベツ				499 20 273
23 火	深川ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 かぼちゃサラダ バナナ 牛乳		マスケットゼリー	牛乳 焼きうどん	米 エッグケア うどん	あさり 牛乳 高野豆腐 ちくわ 豚こま肉	ごぼう 大根 かぼちゃ 万能ねぎ 玉葱 人参 胡瓜 ほうれん草 いんげん バナナ				566 24.1 291
24 水	ごはん みそ汁 中華風香味さわら 大根のきんぴら 黄桃缶 牛乳		サラダせんべい	牛乳 ぶどうゼリー あおぞらせんべい	米 ゼリーの素 里芋 あおぞらせんべい 片栗粉	さわら さつま揚げ 牛乳	キャベツ にんにく 万能ねぎ 生姜 大根 黄桃缶 長葱 人参				525 23.1 216
25 木	ごはん みそ汁 豚ひき肉のソース炒め ほうれん草のおかか和え バナナ 牛乳		サラダせんべい	牛乳 にんじんビスケット	米 小麦粉	豚ひき肉 かつおぶし 大豆ミート 牛乳 ちくわ チーズ	なめこ 生姜 人参 ほうれん草 長葱 えのき もやし 白菜 にんにく キャベツ 玉葱 バナナ				524 23.2 281
26 金	★お誕生日会メニュー★ 手まき寿司(乳児:さけのちらし寿司) 具沢山みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 みかん 牛乳		サラダせんべい	牛乳 プリンパフェ	米 プリンの素 エッグケア チョコスプレー さつま芋 マンナワエファー	納豆 豆腐 ホイップ 厚焼き卵 鶏肉 ツナ 牛乳	のり いんげん みかん 胡瓜 にんにく チェリー缶 人参 生姜				654 33 324
27 土	キーマカレー スープ 白菜と小松菜のドレ和え 白桃缶 牛乳		サラダせんべい	牛乳 ふかしさつま芋	米 じゃが芋 さつま芋	豚ひき肉 牛乳	玉葱 大根 白桃缶 人参 小松菜 いんげん 白菜				475 17.5 238
29 月	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 スタミナ納豆 バナナ 牛乳		サラダせんべい	牛乳 みかん ウエハース	米 ウエハース	豆腐 大豆ミート さば 納豆 鶏ひき肉 牛乳	ほうれん草 もやし みかん 生姜 パプリカ にんにく バナナ				581 30 263
30 火	磯うどん 厚焼き卵 キャベツのマヨ和え バイン缶 牛乳		マスケットゼリー	牛乳 とり五目ごはん	うどん 米	豚こま肉 牛乳 厚焼き卵 鶏肉 鶏ささみ	玉葱 キャベツ バイン缶 絹さや わかめ 人参 ごぼう 長葱 いんげん しめじ				539 20.8 233
31 水	パセリライス ボルシチ わかめサラダ 黄桃缶 牛乳		サラダせんべい	牛乳 膏りんごゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 小麦粉 マンナビスケット 白ごま	鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ	パセリ かぶ トマト わかめ 玉葱 じゃが芋 白菜 黄桃缶 ピーツ にんにく 胡瓜				574 20.4 299



～今日はなんの日?～

☆お正月☆
～お雑煮のまめちしき～



イベント食♪

5日 七草粥

11日 鏡開き
幼児:おかき

26日 お誕生日会メニュー

ご存知の方も多いと思いますが、雑煮は地域によって特色があります。汁は基本的にはすまし汁が全国の68%を占めています。地域によっては味噌仕立てであったり、納豆仕立て、あずき仕立ての地域もあります。

～その他おもしろい文化をご紹介します。～

・仙台(宮城):ハゼの焼き干で出汁をとり、ひき菜、凍み豆腐、里芋、せりなどが入る。

・徳島の一部:里芋、豆腐だけが入ったすまし汁を食べる。
(米が貴重だった名残り)

・長崎の一部:季節に関係なく年中雑煮を食べる。

同じ日本の雑煮でも色々な違いがあって興味深いですね。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は屋食時、牛乳を提供します。