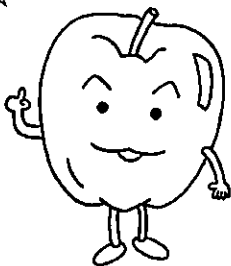


# 2023年1月 みどりさくら保育園献立表

日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前		1~5歳児午後			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
4	水	ごはん みそ汁 ハンバーグおろしだれ さつまいもと人参のごま煮 みかん缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 豆乳クッキー	＊ ホットケーキミックス さつまいも 小麦粉 片栗粉 白ごま	油揚げ 豆腐 牛乳 豆乳 ハンバーグ	わかめ みかん缶 人参 大根	553 18.9 245
5	木	ベーコンとなめたけのスパゲティ スープ フレンチサラダ 黄桃缶	牛乳 マンナビスケット	牛乳 さけおにぎり	スパゲティ 米 片栗粉 白ごま	ベーコン さけ 牛乳 ツナ	人参 しめじ キャベツ ピーマン なめたけ 黄桃缶 玉葱 いんげん	521 21.1 212
6	金	ごはん すまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め ひじき炒め煮 りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 七草がゆ <small>乳児：七草がゆ 星たべよ</small>	米 そうめん 七草がゆの素	厚揚げ 豚こま肉 さつまいも 牛乳	ほうれん草 玉葱 ひじき キャベツ 人参 りんご	499 21.5 288
7	土	ポークハヤシ スープ もやしのドレ和え パイン缶	牛乳 マリービスケット	牛乳 マスカットゼリー サラダせんべい	ゼリー 米 サラダせんべい	豚こま肉 鶏ささみ ウインナー 牛乳	玉葱 キャベツ えのき マッシュルーム 人参 パイン缶 グリーンピース もやし	527 22 211
10	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 パナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 おさつステック	米 バター さつまいも	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 かにかま	玉葱 フロccoliー パナナ パセリ カリフラワー にんにく 白菜 人参	505 23.2 233
11	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 みかん	牛乳 マンナビスケット	牛乳 <b>★餅つき★</b> <small>幼児：おかし ウエハース 乳児：星たべよ ウエハース</small>	米 ウエハース じゃが芋 もち	油揚げ かつおぶし カレイ ちくわ 牛乳	葉だいこん みかん 胡瓜 キャベツ	455 24.6 274
12	木	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ ビーフンとえ物 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 ビーフン そうめん	豚こま肉 高野豆腐 牛乳 鶏肉	えのき 人参 胡瓜 しめじ 小松菜 玉葱 コーン 生姜 白桃缶 長葱 白菜	552 27.2 288
13	金	ごはん すまし汁 つくね焼き ほうれん草のツナマヨ和え パイナップル	牛乳 星たべよ	牛乳 ココアちんすこう	米 白ごま 小麦粉 片栗粉 ココアパウダー パン粉 エッグケア	ツナ 牛乳 豚ひき肉 卵 大豆 大豆ミート	葉だいこん ほうれん草 もやし 人参 長葱 白菜 パイナップル	503 24.2 258
14	土	さけチャーハン 中華スープ カレー肉じゃが みかん缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ 白ごま じゃが芋	さけ 牛乳 厚揚げ きなこ 豚こま肉	人参 絹さや 長葱 玉葱 コーン みかん缶	537 23.4 271
16	月	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 根菜の薄葛煮 パイナップル	麦茶 ひとくちチーズ クラッカー	牛乳 いちごゼリー マンナビスケット	米 片栗粉 マンナビスケット さつまいも ゼリーの素	豆腐 油揚げ 豚こま肉 牛乳	長葱 えのき 小松菜 玉葱 大根 絹さや 人参 パイナップル	524 19.4 351

## ～ 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。

# 2023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			
17	火	★物語給食★ 菜めし みそ汁 ポテトサラダ オレンジ ミニハンバーグ&ミニやさそば(乳児:ハンバーグ)	牛乳 ビスコ	牛乳 お麩ラスク サラダせんべい	米 サラダせんべい バター 中華めん お麩 エッグケア ジャガ芋	ハンバーグ 油揚げ ウインナー 牛乳 チーズ	かぶ キャベツ 玉葱 人参 のり 胡瓜 万能葱 オレンジ	504 17 217		
18	水	ごはん すまし汁 さばのおろし煮 切干大根のサラダ 黄桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 豚ひきチャーハン	米 そうめん エッグケア	さば 牛乳 鶏ささみ 豚ひき肉	葉だいこん 人参 大根 黄桃缶 長葱 胡瓜 切干大根	553 25.7 213		
19	木	ごはん みそ汁 とうふのかに風味あんかけ スタミナ納豆 パイナップル	牛乳 マンナビスケット	牛乳 スイートポテト	米 バター さつま芋 片栗粉	豆腐 納豆 生クリーム かにかま 牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート	玉葱 長葱 生姜 パプリカ なめこ 小松菜 にんにく バイナップル えのき 人参 もやし	514 23.2 327		
20	金	キーマカレー スープ ひじきサラダ バナナ	牛乳 星たべよ	牛乳 ジャムクラッカー	ジャガ芋 いちごジャム 鶏ささみ クラッカー 米	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳	玉葱 生姜 ひじき にんにく 人参 大根 胡瓜 コーン バナナ キャベツ	546 22.8 306		
21	土	きつねうどん じゃが芋とさつま揚げ煮 いちごヨーグルト	牛乳 ビスコ	牛乳 おかかおにぎり	うどん 米 じゃが芋 いちごジャム	油揚げ ヨーグルト さつま揚げ かつおぶし 牛乳	ほうれん草 人参 のり	505 19.6 342		
23	月	ごはん みそ汁 豚ひき肉のソース炒め さつま芋サラダ パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 にんじんビスケット	米 エッグケア 小麦粉 さつま芋	牛乳 チーズ 大豆ミート 豚ひき肉	にら 人参 大根 にんにく キャベツ 玉葱 胡瓜 生姜 もやし えのき バイナップル	523 22.2 283		
24	火	オムライス スープ 花野菜サラダ 白桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 みたらしいもちもち	米 ジャガ芋 マカロニ 片栗粉	鶏肉 鶏ささみ オムライスシート 牛乳	玉葱 小松菜 ブロッコリー 人参 カリフラワー ピーマン 白桃缶	501 20.5 230		
25	水	ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ 炒り高野 バナナ	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ぶどうゼリー	米 ジャガ芋 ゼリーの素 あおぞらせんべい	赤魚 高野豆腐 厚揚げ 豚こま肉 牛乳	もやし しめじ 人参 生姜 ひじき バナナ	514 25.4 303		
26	木	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー マカロニサラダ パイナップル	牛乳 クラッカー	牛乳 焼きうどん	米 エッグケア うどん マカロニ	豚ひき肉 卵 大豆ミート 牛乳 豆腐 ちくわ	ほうれん草 生姜 絹さや バイナップル 長葱 人参 胡瓜 玉葱 にんにく 白菜 コーン 万能葱	516 23.2 260		
27	金	★お誕生日会メニュー★ 手巻き寿司(乳児:ちらし寿司) すまし汁 筑前煮 みかん	牛乳 星たべよ	麦茶 幼児:クレープ 乳児:フルーツゼリー	米 バター 里芋 エッグケア チョコスプレー 小麦粉 カステラ	納豆 豆腐 豆乳 厚焼き卵 卵 ツナ 鶏肉 生クリーム	ごぼう 長葱 のり みかん 人参 胡瓜 しめじ いちご いんげん バナナ	492 20.4 73		
28	土	ごはん みそ汁 野菜コロッケ がんもと大根の煮物 黄桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 チキンライス	米	豆腐 牛乳 がんも 野菜コロッケ 油揚げ 鶏肉	なめこ 人参 コーン いんげん 玉葱 大根 黄桃缶	560 18.5 236		
30	月	ごはん 中華スープ かに玉 中華風納豆和え バナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 みかん ウエハース	米 片栗粉 ウエハース	かにかま 卵 厚揚げ 納豆 牛乳	玉葱 たけのこ バナナ コーン 人参 みかん 長葱 ほうれん草 もやし	520 21.6 286		
31	火	★山梨の料理★ ほうとう風うどん 厚焼き玉子 白菜と塩昆布の和え物 パイナップル	牛乳 マスカットゼリー	牛乳 いなりごはん	うどん 米	豚こま肉 牛乳 厚焼き卵 油揚げ ちくわ	大根 かぼちゃ 胡瓜 人参 ごぼう 長葱 塩こんぶ 葉だいこん しめじ 白菜 バイナップル	549 20.7 235		



～今日はなんの日?～

★お正月★

～お雑煮のちめちしき～



イベント食♪

6日 七草粥

13日 鏡開き  
幼児:おかき

17日 物語給食

27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。