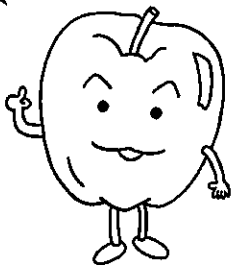


2021年1月 みどりさくら保育園献立表

| 日曜 | 曜日 | 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 |
|----|----|---|-----------------|-------------------------------------|---|---------------------------------|--|----------------------------------|
| | | 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 | エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg |
| 4 | 火 | ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ さつまいもと人参煮 みかん缶 | 牛乳 サラダせんべい | 牛乳 ココアレーズン蒸しパン | 米 ホットケーキミックス さつまいも 小麦粉 片栗粉 レーズン ココアパウダー | 油揚げ 卵 牛乳 豆腐ハンバーグ | わかめ みかん缶 人参 大根 | 511 17.8 237 |
| 5 | 水 | 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 パイナップル | 牛乳 マンナビスケット | 牛乳 さけとコーンのおにぎり | スパゲティ 米 片栗粉 白ごま | ベーコン さけ 牛乳 しらす | 人参 しめじ キャベツ ピーマン なめたけ パイナップル 玉葱 いんげん コーン | 498 17.2 216 |
| 6 | 木 | ごはん みそ汁 カレーから揚げ ツナと大根のサラダ バナナ | 牛乳 ココナッツサブレ | 牛乳 野菜のカップケーキ | 米 エッグケア 片栗粉 バター ホットケーキミックス | 鶏肉 牛乳 卵 ツナ 豆乳 | 葉だいこん 生姜 バナナ 白菜 大根 みかん にんにく 胡瓜 小松菜 | 543 23.6 230 |
| 7 | 金 | もち米入りごはん 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 えびせんべい | 牛乳 七草がゆ | 米 もち米 そうめん 七草がゆの素 ごま | 厚揚げ 豚こま肉 さつまいも揚げ 牛乳 | ほうれん草 玉葱 ひじき キャベツ 人参 りんご | 527 19.6 277 |
| 8 | 土 | ポークハヤシ スープ もやしのだし和え 黄桃缶 | 牛乳 キンピアスパラガス | 牛乳 ぶどうゼリー しょうゆせんべい | しょうゆせんべい 米 ゼリーの素 | 豚こま肉 ちくわ 牛乳 | 玉葱 キャベツ えのき マッシュルーム 人参 胡瓜 グリーンピース もやし 黄桃缶 | 530 18 206 |
| 11 | 火 | パセリライス スープ 鶏肉の香草パン粉焼き 花野菜のソテー バナナ | 牛乳 ウエハース | 牛乳 きなこちんすこう | 米 香草焼きの素 バター パン粉 エッグケア 小麦粉 | 鶏肉 牛乳 きなこ | 玉葱 フロccoli バナナ パセリ カリフラワー 白菜 人参 | 536 23.9 210 |
| 12 | 水 | ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ ビーフン和え物 白桃缶 | 牛乳 えびせんべい | 牛乳 ジャムサンド | 米 食パン ビーフン いちごジャム | 豚こま肉 高野豆腐 牛乳 卵 | えのき 人参 胡瓜 小松菜 玉葱 コーン 白桃缶 長葱 | 568 24.4 316 |
| 13 | 木 | ちゃんぽん 蒸ししゅうまい わかめサラダ パイナップル | 牛乳 キンピアスパラガス | 牛乳 鶏ごぼうごはん | 中華めん 片栗粉 米 | むきえび しゅうまい 豚こま肉 牛乳 油揚げ 鶏肉 | せきろけ キャベツ しめじ パイナップル 人参 もやし ごぼう コーン わかめ レタス いんげん | 521 19.8 220 |
| 14 | 金 | ごはん すまし汁 松風焼き ほうれん草のツナマヨ和え みかん | 牛乳 マンナビスケット | ★餅閉き★ さつまいも子のおしるこ 牛乳 しょうゆせんべい | 米 白ごま さつまいも 片栗粉 しょうゆせんべい お餅 パン粉 あずき エッグケア | ツナ 牛乳 鶏ひき肉 卵 大豆 | 葉だいこん ほうれん草 もやし 人参 長葱 みかん 玉葱 | 550 21.5 249 |
| 15 | 土 | ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き キャベツのおかか和え ゼリー | 牛乳 クラッカー | 牛乳 バナナ キンピアスパラガス | 米 ゼリー じゃが芋 キンピアスパラガス | 油揚げ かつおぶし カレイ 牛乳 | 葉だいこん 胡瓜 キャベツ バナナ | 511 23.7 289 |

～ 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、色のよか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。

2021年1月 みどりさくら保育園献立表

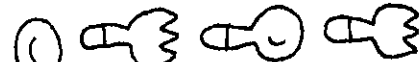
| 日曜 | 乳幼児昼食 | 1,2歳児午前 | | | 1~5歳児午後 | | | 栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg |
|-----|---|------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------------|---|--------------------|--|
| | | 献立名 | おやつ | おやつ | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 17月 | キーマカレー スープ ひじきサラダ バナナ | 牛乳 しょうゆせんべい | 牛乳 小魚おやき | じゃが芋 小麦粉 米 | 豚ひき肉 豆乳 かつおぶし ツナ 卵 大豆ミート 牛乳 しらす | 玉葱 生姜 ひじき にんにく 人参 大根 胡瓜 長葱 コーン バナナ キャベツ 青のり | 539 21.2 319 | |
| 18火 | ごはん みそ汁 肉野菜ソース炒め 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 フレンチトースト | 米 片栗粉 バター 食パン さつま芋 | 豆腐 豆乳 豚こま肉 卵 牛乳 | 長葱 にんにく えのき 小松菜 玉葱 大根 しょうが キャベツ 人参 もやし パイナップル | 537 21.3 249 | |
| 19水 | ごはん すまし汁 さばのおろし煮 ポテトサラダ 黄桃缶 | 牛乳 ウエハース | 麦茶 メロンのフルーチェ あおぞらせんべい | 米 じゃが芋 そうめん エッグケア フルーチェの黒 あおぞらせんべい | さば チーズ 豆乳 | 万能葱 人参 大根 黄桃缶 胡瓜 | 492 18.5 45 | |
| 20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 オレンジ | 牛乳 マンナビスケット | 牛乳 ごまクッキー | 米 小麦粉 ホットケーキミックス ごま 片栗粉 | 豆腐 納豆 かにかま 牛乳 鶏ひき肉 豆乳 | 玉葱 長葱 生姜 パプリカ なめこ 小松菜 にんにく オレンジ えのき 人参 もやし | 518 21.6 294 | |
| 21金 | ★お誕生会メニュー★ てまき寿司 けんちん汁 鶏肉のみそ焼き マスカットゼリー | 牛乳 バターサブレ | 麦茶 幼児：クレープ 乳児：フルーツケーキ | 米 バター ゼリー エッグケア チョコスプレー 小麦粉 カステラ | 納豆 豆腐 牛乳 厚焼き卵 卵 ツナ 鶏肉 生クリーム | ごぼう 長葱 人参 胡瓜 大根 バナナ | 510 24.1 69 | |
| 22土 | ツナサンド ココロ野菜のトマト煮 ゼリー入りフルーツポンチ | 牛乳 えびせんべい | 牛乳 わかめおにぎり | 食パン ゼリー エッグケア 米 じゃが芋 | ツナ 鶏肉 米 牛乳 | 胡瓜 人参 黄桃缶 キャベツ いんげん 玉葱 バナナ | 532 17.5 192 | |
| 24月 | ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 さつま芋サラダ パイナップル | 牛乳 キンピアスパラガス | 牛乳 えだまめブリッツ | 米 エッグケア 小麦粉 さつま芋 | 牛乳 チーズ 豆腐 枝豆 豚こま肉 | にら 人参 絹さや キャベツ 玉葱 胡瓜 長葱 えのき パイナップル | 550 20.5 289 | |
| 25火 | オムライス スープ 切干大根のサラダ みかん | 牛乳 バターサブレ | 牛乳 バナナココアケーキ | 米 バター マカロニ ホットケーキミックス ごま ココアパウダー | 鶏肉 オムライスシート 卵 牛乳 豆乳 | 玉葱 小松菜 胡瓜 人参 切干大根 バナナ ピーマン みかん | 504 17.1 262 | |
| 26水 | ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 白菜のソテー 白桃缶 | 牛乳 マンナビスケット | 牛乳 いちごゼリー サラダせんべい | 米 ゼリーの素 マンナビスケット | 鶏肉 かにかま 厚揚げ 牛乳 | もやし 玉葱 にんにく 長葱 人参 生姜 白菜 白桃缶 | 537 23.3 320 | |
| 27木 | ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 炒り高野 バナナ | 牛乳 ウエハース | 牛乳 焼きうどん | 米 うどん | カレイ 高野豆腐 豚こま肉 ちくわ 牛乳 | ひじき ほうれん草 バナナ 玉葱 人参 長葱 しめじ 青のり 万能葱 | 522 25.9 276 | |
| 28金 | ★物語給食★ 菜飯 みそ汁 パイナップル ミニハンバーグ ミニ焼きそば ポテト | 牛乳 マリービスケット | 牛乳 マカロニきなこ | 米 マカロニ 中華めん フライドポテト | ハンバーグ きなこ ウインナー チーズ | かぶ キャベツ 人参 のり 万能葱 パイナップル | 543 17 219 | |
| 29土 | ごはん みそ汁 ぶた大根 納豆和え 黄桃缶 | 牛乳 しょうゆせんべい | 牛乳 ジャムトースト | 米 食パン 片栗粉 いちごジャム | 豆腐 牛乳 豚こま肉 納豆 | なめこ 人参 ほうれん草 生姜 葉だいこん 大根 黄桃缶 | 550 23.9 229 | |
| 31月 | ごはん 中華スープ かに玉 ナムル バナナ | 牛乳 マンナビスケット | 牛乳 みかん ウエハース | 米 片栗粉 マンナビスケット | かにかま 卵 厚揚げ 牛乳 | 玉葱 たけのこ バナナ コーン 人参 みかん 長葱 小松菜 | 498 17.1 364 | |



～今日はなんの日？～

★お正月★

～お雑煮のちしき～



イベント食♪

7日 七草粥

14日 鏡開き
さつま芋団子のおしるこ

21日 お誕生日会メニュー

28日 物語給食

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。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。