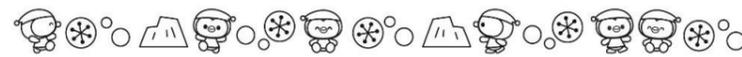




# 1月のこんだて

日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄 養 価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
4	土	豆乳	しらすとごまのチャーハン ツナじゃが わかめとコーンのスープ ミニゼリー	精白米 押麦 調合油 いりごま ごま油 じゃがいも	鶏卵 しらす干し かつお油漬缶 にんじん コーン缶 カットわかめ りんごジャム	りんご マフィン 牛乳	エネルギー 524 Kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 17.2g	590 Kcal 19.3g 18.3g	
6	月	豆乳	豚玉丼 切り干し大根のマヨサラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁 ミニゼリー	精白米 押麦 いりごま マヨネーズ ゼリー	ぶたロース 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ	いちご 蒸しパン 牛乳	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 18.3g 脂 質 16.5g	590 Kcal 19.6g 17.0g	
7	火	牛乳	ロールパン タンドリーフィッシュ フレンチサラダ コーンポタージュ 果物	ロールパン 精白米 調合油 三温糖 有塩バター 精白米	まがれい フレンヨーグルト 生クリーム	7日：七草がゆ 野菜ジュース 21日： お好み焼き 麦茶	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 15.4g	536 Kcal 19.9g 15.4g	
8	水	豆乳	お赤飯 さけの照焼き 里芋の煮付 なます風 はんぺんとみつばのすまし汁 果物	精白米 いりごま さといも 三温糖 中華めん 調合油	ささげ ぎんざげ はんぺん 削り節 ぶたひき肉	焼きそば 牛乳	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 19.9g 脂 質 12.9g	552 Kcal 21.7g 12.5g	
22	水	豆乳	玄米ご飯 さけの味噌マヨネーズ焼き もやし中華和え 豆腐とわかめのすまし汁 果物	精白米 玄米 薄力粉 マヨネーズ 調合油 三温糖	ぎんざげ 淡色辛みそ ロースハム 木綿豆腐 削り節 ぶたひき肉	焼きそば 牛乳	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 20.0g 脂 質 18.9g	567 Kcal 21.8g 20.0g	
9	木	牛乳	かき玉うどん さつま芋と切昆布の煮付 ミニトマト ヨーグルト	ゆでうどん 片栗粉 さつまいも 三温糖 精白米 マヨネーズ	若鶏もも なると 鶏卵 削り節 油揚げ まぐろ油漬缶	ツナマヨ むすび 麦茶	エネルギー 523 Kcal たんぱく質 18.9g 脂 質 14.0g	558 Kcal 18.8g 12.8g	
10	金	豆乳	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのドレッシングサラダ 里芋と油揚げの味噌汁 果物	精白米 片栗粉 調合油 三温糖 さといも ふ	若鶏もも ロースハム 油揚げ 淡色辛みそ	10日 麩菓子 牛乳 24日 シュガートースト 牛乳	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 17.7g 脂 質 18.1g	541 Kcal 18.8g 19.0g	
11	土	牛乳	焼き肉丼 キャベツおなか和え 春雨スープ ミニゼリー	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 はるさめ	ぶたロース かつお節 きな粉	マカロニ あべかわ 牛乳	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 18.8g 脂 質 15.5g	538 Kcal 20.0g 15.5g	
14	火	豆乳	コッペパン マカロニグラタン 大根のごまドレッシングサラダ チンゲン菜とにんじんのスープ 果物	コッペパン マカロニ 調合油 有塩バター 薄力粉 パン粉	若鶏むね ハルメザンチーズ ロースハム 油揚げ	ひじき むすび 麦茶	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 15.4g	549 Kcal 18.1g 15.7g	

※材料の都合により、変更することがあります。



日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄 養 価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
15	水	牛乳	ご飯 チキン南蛮タルタルソース ほうれん草の磯和え ミニトマト 白菜と油揚げの味噌汁	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 マヨネーズ 砂糖	若鶏もも 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ	スコーン 牛乳	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 18.3g 脂 質 23.1g	614 Kcal 19.6g 25.0g	
16	木	豆乳	タンメン 揚げ餃子 きゅうりのナムル 果物	中華めん 調合油 ごま油 三温糖 食パン マヨネーズ	ぶたもも しらす干し プロセスチーズ	じゃこ トースト 牛乳	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 20.0g 脂 質 18.9g	566 Kcal 21.9g 20.2g	
17	金	牛乳	ゆかりご飯 さばの南部焼き 小松菜のしょうゆ炒め スティックチーズ 大根となめこの味噌汁 果物	精白米 三温糖 いりごま じゃがいも 薄力粉 調合油	さば 淡色辛みそ ちくわ プロセスチーズ 大豆水煮缶詰	17日：青のり ポテトビーンズ 牛乳 31日 スイートポテト 牛乳	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 21.7g 脂 質 19.3g	538 Kcal 22.8g 19.2g	
27	月	牛乳	ひき肉カレー キャベツとハムのサラダ 卵とコーンのスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 マヨネーズ 甘辛せんべい	ぶたひき肉 ロースハム 鶏卵 ゼラチン	ミルクプリン おせんべい	エネルギー 496 Kcal たんぱく質 16.1g 脂 質 18.2g	551 Kcal 16.7g 18.9g	

1/10(金)うさぎ組懇談会 1/17(金)きりん組懇談会  
1/24(金)りす組懇談会 1/31(金)ひよこ組懇談会

## 丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。  
朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れず。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。  
栄養が詰まった冬野菜（大根・かぶ・白菜・小松菜など）は、寒い冬に耐えて育つ野菜なのでビタミンAやビタミンCが豊富です。  
園長先生の畑の大根やかぶを給食に使用しています！

1月の旬の食材

大根 白菜 ねぎ 小松菜 ほうれん草 ブロッコリー  
カリフラワー さといも みかん いよかん いちご  
たら ぶり

## 春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。  
※7日におやつに七草粥を提供します。

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	476kcal	519kcal	550kcal	574kcal
たんぱく質	17.8g	20.0g	20.7g	21.2g
脂質	14.8g	18.8g	17.1g	19.4g