

1月の献立表

立正保育園

| 日 | 曜日 | 10時の おやつ | 主食 | 副食 | 主な食材 | 3時の おやつ | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 |
|----|----|-------------|-----|--------------------------------------|---|------------------|-------|------|------|
| | | | | | | | cal | g | g |
| 1 | 土 | | | 元日 | | | | | |
| 3 | 月 | | | あけましておめでとうございます | | | | | |
| 4 | 火 | 麦茶 せんべい | めん | スパゲティ・麦茶 ミニゼリー | ベーコン・玉葱・人参・ピーマン ミニゼリー | 麦茶 ビスケット | 382 | 10.7 | 7.0 |
| 5 | 水 | 麦茶 みかん | ごはん | カレーライス・福神漬 茹で卵・わかめとコーンのサラダ | 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・福神漬 卵・わかめ・キャベツ・きゅうり・コーン | 牛乳 ココア蒸しパン | 640 | 17.8 | 24.8 |
| 6 | 木 | 麦茶 チーズ | うどん | きつねうどん・ほうれん草のおかか和え ドレッシング漬 | 鶏肉・油揚げ・人参・玉葱・干椎茸・長葱 ほうれん草・かぶ・きゅうり | フルーツサラダ | 330 | 11.8 | 12.5 |
| 7 | 金 | 牛乳 マンナ | ごはん | ケチャップライス・鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ・スープ | ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・鶏肉 粉チーズ・キャベツ・きゅうり・ツナ缶・豆腐・わかめ | プリン | 520 | 25.2 | 18.9 |
| 8 | 土 | 麦茶 せんべい | めん | 焼きそば・麦茶 スティックきゅうり | 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・きゅうり | 麦茶 せんべい | 279 | 7.8 | 9.0 |
| 11 | 火 | 牛乳 ウエハース | ごはん | 肉じゃが・納豆 白菜のナムル・みそ汁 | 豚肉・生揚げ・じゃが芋・玉葱・人参・干椎茸・白菜 ひきわり納豆・もやし・きゅうり・大根・わかめ | 麦茶 バナナ | 479 | 18.7 | 10.2 |
| 12 | 水 | 麦茶 リンゴ | ごはん | ぶりの照り焼き・切り干し大根の煮付け えのきの酢の物・みそ汁 | ぶり・生姜・切干大根・玉葱・人参・油揚げ・えのき わかめ・きゅうり・もやし・ふ・キャベツ | 飲むヨーグルト せんべい | 567 | 24.7 | 15.6 |
| 13 | 木 | 牛乳 ポーロ | パン | ブルーベリージャムパン・すいとん ブロッコリーサラダ・いよかん | 鶏肉・里芋・大根・人参・ごぼう・椎茸 ブロッコリー・きゅうり・もやし・いよかん | 麦茶 スティックさつま | 441 | 13.6 | 12.8 |
| 14 | 金 | 麦茶 マンナ | ごはん | ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ | 豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 芽ひじき・大根・きゅうり・ハム | 牛乳 ホットケーキ | 628 | 19.2 | 24.5 |
| 15 | 土 | 麦茶 せんべい | めん | 和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり | ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・しめじ えのき・きゅうり | 麦茶 せんべい | 184 | 6.7 | 5.0 |
| 17 | 月 | 麦茶 チーズ | ごはん | 錦井・ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ・みそ汁 | 鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草・ハム 大根・きゅうり・キャベツ・もやし・人参 | 麦茶 マカロニあべかわ | 556 | 23.9 | 16.2 |
| 18 | 火 | 牛乳 カルケット | うどん | 味噌煮込みうどん・茹で卵 かぶの塩昆布和え | 鶏肉・油揚げ・人参・じゃが芋・玉葱・ごぼう こんにゃく・大根・卵・かぶ・きゅうり | 牛乳 バナナクレープ | 451 | 19.8 | 18.6 |
| 19 | 水 | 麦茶 みかん | ごはん | じゃごごはん・コールスローサラダ チーズ入りはんぺんフライ・みそ汁 | 小女子・はんぺん(たら)・チーズ・ハム・キャベツ きゅうり・コーン・もやし・人参・玉葱 | 牛乳 マシュマロサンド | 636 | 18.8 | 25.0 |
| 20 | 木 | 麦茶 きゅうり | パン | ジャムマーガリンパン・焼きそば かき卵スープ・リンゴ | 豚肉・キャベツ・人参・もやし・コーン・リンゴ 卵・玉葱・えのき・わかめ | 麦茶 手作りおこし | 505 | 12.8 | 17.3 |
| 21 | 金 | 牛乳 ウエハース | ごはん | ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ | 鶏挽肉・玉葱・人参・卵・おから・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ | 牛乳 ふラスク | 557 | 18.0 | 22.1 |
| 22 | 土 | 麦茶 せんべい | めん | スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり | ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり | 麦茶 せんべい | 206 | 6.6 | 5.1 |
| 24 | 月 | 牛乳 ポーロ | ごはん | 中華丼・もやしの胡麻和え 春雨スープ | 豚肉・白菜・人参・玉葱・椎茸・たけのこ・生姜 もやし・きゅうり・緑豆春雨・えのき・わかめ | 麦茶 ジャガバター | 394 | 11.1 | 8.3 |
| 25 | 火 | 牛乳 マンナ | うどん | 天ぷらうどん・茹で卵 小松菜サラダ | 人参・ちくわ・小女子・長葱・干しえび・卵 小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ | 手作りヨーグルト | 411 | 16.8 | 20.0 |
| 26 | 水 | 麦茶 せんべい | ごはん | 変わり納豆・野菜ソテー 南瓜サラダ・みそ汁 | ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・ベーコン・キャベツ もやし・椎茸・玉葱・たけのこ・南瓜・きゅうり・ふ・わかめ | 牛乳 チーズ蒸しパン | 578 | 20.1 | 19.6 |
| 27 | 木 | 麦茶 きゅうり | パン | 卵サンド・フライドポテト トマトスープ・みかん | 卵・じゃが芋・ベーコン・キャベツ・人参・玉葱 もやし・セロリ・みかん | 麦茶 おにぎり | 534 | 14.6 | 14.0 |
| 28 | 金 | 牛乳 バナナ | ごはん | 松風焼き・きんぴらごぼう ほうれん草のナムル・すまし汁 | 鶏挽肉・玉葱・人参・卵・ごぼう・ほうれん草・きゅうり もやし・豆腐・わかめ | 麦茶 焼き芋 | 503 | 18.4 | 12.6 |
| 29 | 土 | 麦茶 せんべい | めん | 和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり | ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・しめじ えのき・きゅうり | 麦茶 せんべい | 184 | 6.7 | 5.0 |
| 31 | 月 | 麦茶 ウエハース | ごはん | わかめごはん・鶏肉のこうみ焼き スパサラダ・けんちん汁 | 鶏肉・長葱・生姜・ハム・きゅうり・人参・里芋 大根・こんにゃく・豆腐・ごぼう | 牛乳 がっちゃん山クッキー | 701 | 29.0 | 24.5 |

1月の目標

- ・乳児 魚の解体を通して魚に興味を持ちおいしく頂く
食器・スプーンや箸の持ち方がわかり自分でしようとする
- ・幼児 色々な食材に興味を持ちバランス良く食べる
部位などを知らせてもらいながら魚の解体を通して魚に
興味を持ち楽しく食事をする

12日 ぶりの解体 ぶりの照り焼き



命をいただくことについて

食材の生きている姿や変化を見せることで、命をいただく
ということを伝えてみましょう。例えば、食べたあとの種は土
に植えると芽が出ることや、にんじんやだいこんの切り口を
水につけると芽吹くことなど、見たり、触れたり、香りをかい
だりして五感で感じることで、子どもたちは食材の命を実感
することができます。また、「牛乳はうしのお母さんのおっ
ぱいのおすそ分け」など、命を分けてくれる動物のおかげ
で、自分たちが大きくなれることも話してみましょう。



