

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 こんにやく・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	じゃこごはん・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・こんにやく・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。



