

1月の献立表

令和6年度

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
4	土	むぎちやせんべい	めん	すばげてい・むぎちや・みにぜりー	ベーコン・たまねぎ・にんじん・びーまん・みにぜりー	むぎちや びすけっと	250	8.7	5.3
6	月	むぎちやうえは一す	ごはん	かれーらいす・ふくじんづけ ゆでたまご・つなさらだ	ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ふくじんづけ・たまご きゃべつ・きゅうり・つな	むぎちや ちーずむしばん	553	16.3	22.2
7	火	むぎちやぼーろ	うどん	みそにこみうどん・ぼばいさらだ みかん	とりにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにやく だいこん・じゃがいも・ほうれんそう・こーん・つな・みかん	ぎゅうにゅう めろんぱんくつきー	485	19.3	16.7
8	水	むぎちやせんべい	ごはん	ぶりのてりやき・きりぼしだいこんのにつけ えのきのすのもの・みそしる	ぶり・しょうが・きりぼしだいこん・たまねぎ・にんじん・あぶらあげ えのき・わかめ・きゅうり・もやし・ふ・とうふ	ぎゅうにゅう ましゅまるさんど	563	24.0	19.9
9	木	むぎちやまんな	ごはん	あつあげとだいこんのそぼろに きゃべつのごまあえ・みそしる	ぶたひきにく・なまあげ・しょうが・だいこん・たまねぎ・にんじん きゃべつ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	むぎちや やきいも	424	15.9	9.7
10	金	むぎちやりんご	ごはん	ごもくなつとう・じゃがいもいため こーんすろーさらだ・みそしる	ぶたひきにく・ひきわりなつとう・にんじん・しいたけ・にら・じゃがいも たまねぎ・びーまん・はむ・きゃべつ・きゅうり・こーん・ふ・もやし	むぎちや まかろにあべかわ	492	17.2	15.8
11	土	むぎちやせんべい	めん	わふうすばげてい・むぎちや すていっくきゅうり	ベーコン・たまねぎ・にんじん・びーまん・しいたけ・しめじ・えのき きゅうり	むぎちや びすけっと	251	9.7	5.3
14	火	むぎちやみかん	ごはん	まーぼーどん・ちゅうかささらだ かきたまごすーぷ	ぶたひきにく・とうふ・にんじん・ながねぎ・しいたけ・にら・にんにく しょうが・はむ・もやし・きゅうり・たまご・たまねぎ・えのき・わかめ	むぎちや じゃがぼたー	384	14.9	11.0
15	水	むぎちやきゅうり	ぱん	ぶるべりーじゃむばん・こーんしちゅー ぶろっこりーさらだ・りんご	ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・こーん・ぶろっこりー もやし・りんご	むぎちや おかかおにぎり	542	16.6	12.5
16	木	むぎちやうえは一す	うどん	ごもくうどん・ゆでたまご もやしのごまあえ	とりにく・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・あぶらあげ・ほししいたけ たまご・もやし・きゅうり	ぎゅうにゅう せんべい	393	18.7	18.1
17	金	むぎちやぼーろ	ごはん	きゃろつとびらふ・とりにくのからあげ こーんさらだ・すーぷ	たまねぎ・にんじん・とりもも・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり こーん・わかめ・ふ	ふる一つさらだ	435	11.9	17.1
18	土	むぎちやせんべい	めん	すばげてい・むぎちや すていっくきゅうり	ベーコン・たまねぎ・にんじん・びーまん・きゅうり	むぎちや びすけっと	230	8.3	5.3
20	月	むぎちやかるけっと	ごはん	はやしらいす・ゆでたまご ひじきさらだ	ぶたにく・たまねぎ・にんじん・まっしゅるーむ・たまご・めひじき・はむ だいこん・きゅうり	むぎちや かわりびざ	478	15.5	19.1
21	火	むぎちやばなな	ごはん	ぶたにくのしょうがやき・かぼちやのもの しおこんぶあえ・みそしる	ぶたにく・たまねぎ・しょうが・かぼちや・きゃべつ・きゅうり・もやし にんじん	ぎゅうにゅう がっちゃんやまくつきー	614	21.2	22.2
22	水	むぎちやちーず	ごはん	わかめごはん・はなしゅうまい はるさめさらだ・すーぷ	ぶたひきにく・たまねぎ・しいたけ・しょうが・りよくとうはるさめ もやし・きゅうり・にんじん・とうふ・えのき	むぎちや まーらかお	522	16.9	19.5
23	木	むぎちやせんべい	ぱん	しょくぱん・ちきんかつ・ぼてとさらだ みかん・とまとすーぷ	とりにく・じゃがいも・にんじん・きゅうり・みかん・ベーコン・きゃべつ たまねぎ・もやし・せろり・とまとじゅーす	むぎちや てづくりおこし	509	15.3	21.7
24	金	むぎちやうえは一す	ごはん	はんぱーぐ・こーんにんじん ふれんちさらだ・すーぷ	ぶたひきにく・たまねぎ・にんじん・たまご・おから・こーん・はむ きゃべつ・もやし・きゅうり・えのき・わかめ	ぎゅうにゅう ふらすく	540	18.0	24.3
25	土	むぎちやせんべい	めん	やきそば・むぎちや すていっくきゅうり	ぶたにく・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・もやし・きゅうり	むぎちや せんべい	240	7.3	8.9
27	月	むぎちやばなな	ごはん	にしきどん・ほうれんそうのごまあえ ごぼうさらだ・みそしる	とりひきにく・たまご(こーん)・さくらでんぶ・ほうれんそう ごぼう・にんじん・きゅうり・もやし・たまねぎ	むぎちや おとうふぱん	537	20.5	19.6
28	火	むぎちやさつまいも	うどん	はくさいとぶたにくのあんかけうどん ゆでたまご・どれっしんぐづけ	ぶたにく・はくさい・にんじん・こまつな・しめじ・たまご・だいこん きゅうり	むぎちや つなかれーおにぎり	370	16.1	8.4
29	水	むぎちやりんご	ごはん	ひじきごはん・ふいっしゅなげつと だいこんさらだ・みそしる	めひじき・あぶらあげ・にんじん・とうふ・たまねぎ・つな・しょうが はむ・だいこん・きゅうり・ふ・もやし	むぎちや ばなな	481	16.2	17.3
30	木	むぎちやきゅうり	ごはん	おむらいす・ふらいどぼてと ぶろっこりーのまよやき・すーぷ	ぶたひきにく・たまねぎ・にんじん・びーまん・たまご・じゃがいも ぶろっこりー・とうふ・たまねぎ	てづくりよーぐると	493	16.8	18.4
31	金	むぎちやぼーろ	ごはん	かれーにくじゃが・はくさいのなむる みそしる	ぶたにく・たまねぎ・にんじん・しらたき・なまあげ・はくさい・きゅうり きゅうり・もやし・えのき・えのき・わかめ	ぎゅうにゅう こーんぱん	500	19.1	15.8

※食育の一環で今月より平仮名で表記しています。ご家庭でもお子さんと一緒にご覧ください。

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いただく。
- ・幼児 色々な食材に興味を持ち、バランス良く食べる。魚の解体を通して部位などを教えてもらい興味を持ち、楽しく食事をする。

8日魚の解体 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。