

令和6年1月 献立表

二川保育園(内藤作成)

日	曜	未満児主食 以上児/未満児kcal	昼食			赤色	黄色	緑色
			(☆未満児 ★以上児)	午後のおやつ (☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
15	月	わかめうどん 397/515kcal	ぶりのゆず風味焼き かぶの浅漬け風 ★わかめのすまし汁	♪カオマンガイ 麦茶・みかん ☆ヨーグルト	鶏肉 わかめ 油揚げ ぶり	うどん ごはん	玉ねぎ 人参 もやし かぶ 長ねぎ 水菜 ゆず しめじ きゅうり みかん	
16	火	ごはん 423/500kcal	たらのカレーフリッター ポテトと野菜のサラダ 水菜のスープ	♪ミルクプリン ホットココア・おせんべい ☆バナナ	たら ごま	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロccoli 水菜 しめじ コーン いちご	
17	水	ごはん 384/450kcal	肉豆腐 もやしのごま和え なめこのすまし汁	♪大学芋 牛乳・バナナ ☆チーズ	牛肉 豆腐 ごま	さつまいも	玉ねぎ 人参 なめこ 白菜 れんこん もやし 長ねぎ 春菊 バナナ	
4	木	ごはん 375/482kcal	グラタン ひじきサラダ 野菜スープ	♪麩のラスク 麦茶・オレンジ ☆ブルー	えび(以) きなこ ひじき 魚肉(未) チーズ	ごはん じゃがいも 麩 マカロニ	玉ねぎ 人参 コーン オレンジ	
18	木	ごはん 389 /425kcal (18日さくら組:タコライス・野菜スープ)	グラタン ひじきサラダ ごぼうスープ	♪麩のラスク 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	えび(以) ひじき 鶏肉(未) きなこ チーズ	ごはん マカロニ 麩	玉ねぎ 人参 椎茸 コーン しめじ れんこん 水菜 ほうれん草 ごぼう オレンジ	
5	金	ごはん 368/475kcal	ツナカレー きゃべつのサラダ チーズ キウイフルーツ	♪5日七草かゆ ♪19日揚げマカロニ 麦茶・いちご ☆ヨーグルト	ツナ チーズ	ごはん さといも マカロニ(19日)	玉ねぎ 人参 きゃべつ コーン 大根 ほうれん草 キウイフルーツ いちご 七草(5日)	
6	土	★サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンポタージュ バナナ・チーズ	おせんべい 麦茶・ヨーグルト ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	玉ねぎ 人参 バナナ	
22	月	味噌煮込み うどん 377/451kcal (22日すみれ組:ぎょうざの皮ピザ)	鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のおかか和え ★油あげのみそ汁	♪塩昆布おにぎり 麦茶・りんご ☆ヨーグルト	鶏肉 かつお節 油あげ 塩昆布	うどん ごはん	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 しめじ えのき もやし 長ねぎ りんご	
9	火	ごはん 403/523kcal	さけのねぎ塩焼き もやしののり和え 豆乳みそスープ	♪ナポリタン 牛乳・みかん ☆ヨーグルト	さけ のり 豆乳 ウインナー	ごはん パスタ	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 きゃべつ ごぼう ピーマン マッシュルーム 舞茸 もやし ピーマン みかん	
10	水	ごはん 384/450kcal (24日ふじ組:かぼちゃほうとう)	白菜と豚肉のうま煮 ブロッコリーのサラダ たまごのすまし汁	♪シュガーパイ ホットカルピス・バナナ ☆チーズ	豚肉 しらたき 卵 チーズ ごま	ごはん パイ皮	玉ねぎ 人参 ニラ ブロッコリー 白菜 しいたけ バナナ もやし 小ねぎ	
11	木	ごはん 448/465kcal	さわらの甘酢あんかけ 大根サラダ きゃべつのみそ汁	♪クリームペンネ 麦茶・りんご ☆ブルー	さわら かつお節 豆腐 ベーコン	ごはん ペンネ	玉ねぎ 人参 大根 水菜 えのき しめじ ほうれん草 きゃべつ りんご	
12	金	ごはん 473/508kcal	さつまいものシチュー 白菜のサラダ チーズ・みかん (きく組:シチュー)	♪チーズケーキ 牛乳・キウイフルーツ ☆スティックパン	鶏肉 しらす チーズ	ごはん さつまいも	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり しめじ もやし ほうれん草 キウイフルーツ みかん	
13	土	ごはん 504/429kcal	ヤンニョムチキン風 のりサラダ わかめスープ	♪マシュマロクラッカー 麦茶・みかん ☆★おかし	鶏肉 ごま チーズ のり わかめ	ごはん	玉ねぎ 人参 えりんぎ もやし きゅうり 水菜 みかん	
26	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は「ワタナベさん」にでてくる「ナポリタン」をおやつに提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れてくださいね。

※26日は以上児の白飯はいりません。

※15・29日のカオマンガイは、ふじ組・すみれ組の保護者からの紹介メニューです。

※12日はきく組がシチュー、18日はさくら組がタコライスと野菜スープ、22日はすみれ組がぎょうざの皮ピザ、

24日はふじ組がほうとうを作りお昼に食べます。

※10日はもも組がフルーチェを作りおやつに食べます。

※さくら組のみ(18日)ふじ組のみ(24日)クッキングの日の白飯はいりません。



♪「ワタナベさん」どこにでもある、でもなんだか懐かしくてほっとする大きなお鍋。それがこの絵本の主人公ワタナベさん。ワタナベさんの魅力は、おなべひとつでどんな料理でも美味しく作る名人です。困っている人がいたら、細かい事は気にしないで、とりあえず「やってみてくれる」のです。読んでいくうちに、ワタナベさんの鍋料理で心が温まるような絵本です。

「ほうれん草の栄養について」

カリウム、鉄、ビタミンA、ビタミンC、葉酸を含む栄養価の高い野菜です。冬採りのものは特にビタミンCが豊富です。貧血予防、美肌効果、便秘改善効果が期待できます。葉の色が濃く、葉先までピンとして、みずみずしいものを選びましょう。茹でる時は、根元に十字に切れ目を入れると、土が落ちやすく、火の通りもよくなります。旬のこの時季にメニューの食材にプラスして積極的に摂るようにしましょう。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。