

令和6年1月のこんだてひょう 狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児	3歳以上児
月	15 29	乳酸飲料 菓子	ご飯 チキン南蛮 キャベツのおかか和え かぶとしめじのみそ汁 果物	牛乳 ★マロニきな粉	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ	鶏肉 卵 削り節 牛乳 きな粉	玉ねぎ キャベツ 人参 かぶ かぶ葉 きゅうり しめじ みかん	664 26.1 18.6 1.8	681 30.1 21.8 2.2
火	16 30	牛乳 果物	きのこのスパゲティ ブロッコリーのごまサラダ 卵のスープ	牛乳 ★さつま芋パイ	スパゲティ 油 ごま油 砂糖 片栗粉 春巻きの皮 さつま芋	豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ 赤ピーマン エノき しめじ えのき ブロッコリー 人参 もやし キャベツ パイン(缶)	452 19.3 15.5 2.0	551 22.0 16.4 2.6
水	17 31	ヨーグルト	ご飯 かつおの竜田揚げ醤油マヨネーズかけ 人参とれんこんのきんぴら 玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 ★バナナケーキ	米 片栗粉 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 バター	メカジキ 牛乳 卵	しょうが れんこん 人参 玉ねぎ 大根 りんご バナナ	638 20.1 19.7 1.9	700 20.6 24.2 2.3
木	4	牛乳 菓子	ツナカレーライス マカロニサラダ わかめのみそ汁	牛乳 ★クラッカー	米 油 じゃが芋 マロニ マヨネーズ ブルーベリージャム	ツナ(缶) 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ わかめ クラッカー	598 17.0 24.3 2.3	692 17.0 27.3 2.6
	18	牛乳 果物	バターロール 照り焼きハンバーグ ほうれん草と人参のサラダ クリームコーンスープ	麦茶 ★すいとん	バターロール パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 小麦粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 卵 鶏肉	玉ねぎ ほうれん草 人参 大根 コーン(缶) 長ねぎ 小松菜	522 22.7 21.0 2.9	577 24.7 22.5 3.4
金	5	オレンジ果汁 菓子	スパゲティナポリタン 大根サラダ じゃが芋のスープ	麦茶 ★七草風がゆ	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 米 里芋	ウィンナー 卵 油揚げ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン(缶) 大根 わかめ かぶ かぶ葉 ごぼう 長ねぎ	407 12.5 10.0 2.6	474 16.2 12.8 3.5
	19	オレンジ果汁 菓子	【年長クッキング】チキンカレーライス 春雨の酢の物 わかめのスープ 果物	牛乳 ★豆腐ドーナツ	米 油 じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖	鶏肉 牛乳 豆腐	人参 玉ねぎ キャベツ わかめ 長ねぎ バナナ	600 15.6 14.2 2.0	605 17.3 16.1 2.5
土	6 20	牛乳 菓子	タンメン まめっ子サラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華麺 ごま油 油 砂糖	豚肉 なた ゆで大豆 牛乳	人参 キャベツ もやし なら 白菜 長ねぎ きゅうり	574 23.0 17.3 2.8	618 25.8 16.9 3.4
月	22	牛乳 果物	ご飯 小松菜と豆腐の炒め物 白菜と人参の和え物 薩摩汁	牛乳 ★チーズ蒸しパン	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳 卵 チーズ	しょうが 長ねぎ 小松菜 白菜 人参 大根 ごぼう	576 24.2 15.8 1.7	604 26.4 15.1 2.2
火	9 23	乳酸飲料 菓子	きつねうどん さつま芋の煮物 果物	牛乳 ★ホットケーキ	うどん 砂糖 油 さつま芋 バター メープルシロップ	油揚げ 卵 豚肉 牛乳	長ねぎ ほうれん草 人参 大根 バナナ	613 22.6 19.2 3.6	625 24.0 20.8 4.4
水	10	ヨーグルト	【新年の会】たわらおむすび 鱈の幽庵焼き 紅白なます 花麩と小松菜のすまし汁 果物	牛乳 ★鏡もち まんじゅう	米 砂糖 花麩 小麦粉 油 さつま芋	さわら 牛乳	炊き込みわかめ レモン果汁 大根 人参 小松菜 長ねぎ かぼちゃ みかん	580 20.4 9.9 2.0	648 21.5 11.9 2.4
	24	ヨーグルト	【お楽しみ給食】チーズバーガー フライドポテト ほうれん草とコーンのサラダ かぼちゃのスープ 果物	麦茶 ★プリン	パン粉 じゃが芋 油 ごま油 砂糖	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 牛乳 ピザ用チーズ 生クリーム	玉ねぎ きゅうり ほうれん草 コーン(缶) かぼちゃ 人参 バナナ みかん(缶)	605 23.6 21.8 2.3	712 27.3 26.9 3.1
木	11 25	牛乳 果物	マカロニサラダ とりんごシチュー ジャーマンオムレツ マロニーサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 ★味ソース 炊き込みご飯	食パン マカロニ リンゴシチュー 油 じゃが芋 マロニー マヨネーズ 米 炒め油	豚ひき肉 卵 ウィンナー	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 チンゲン菜 コーン(缶)	524 17.0 19.8 2.4	577 17.9 20.4 3.0
金	12 26	ぶどう果汁 菓子	ご飯 鮭の塩こうじ焼き かぼちゃの甘辛煮 ほうれん草のすまし汁 果物	牛乳 ★マブ ルクッキー	米 塩こうじ 砂糖 バター グラニュー糖 小麦粉	生鮭 豆腐 牛乳 卵	にんにく かぼちゃ ほうれん草 りんご	615 18.7 18.4 1.4	618 22.4 18.7 1.7
土	13 27	牛乳 菓子	焼きそば ポテトサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華麺 油 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 青のり きゅうり	589 18.4 25.8 1.6	591 19.9 22.8 2.0

1月の給食だより

七草がゆ・・・1月7日

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。

効能

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事といえるでしょう。七草の葉菜には、ビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。

園では5日に七草風がゆとして提供予定です。



※10日は新年の会メニューです。

※24日はお楽しみ給食となります。

19日はきりん組さんでクッキングを行います。

みんなで力を合わせてカレーを作ります。

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	573	20.1	18.8	2.2
3歳以上児	613	22.2	19.9	2.7

※都合により献立を変更する場合があります。

※★印は手作りおやつです。