

令和8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)	
					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	脂質(g) 塩分(g)	3歳未満児
月	26	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 ★マロンきな粉	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 きゅうり かぶ かぶ葉 しめじ みかん	669 28.7 19.8 1.8	688 31.2 22.0 2.2
火	13 27	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 ★変わり たこ焼き	スパゲティ 油 ごま油 すりごま 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小麦粉	豚肉 卵 牛乳 ゆでだこ	玉ねぎ 赤ピーマン エリンギ しめじ えのき ブロッコリー 人参 もやし キャベツ 長ねぎ	480 21.5 16.4 2.7	488 23.3 15.7 3.3
水	14 28	ヨーグルト	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁 果物	牛乳 ★マープルクッキー	米 塩こうじ 砂糖 油 じゃが芋 バター マーガリン グラニュー糖 小麦粉	生鮭 豚肉 豆腐 牛乳 卵	人参 玉ねぎ わかめ りんご	624 25.0 17.3 1.4	671 27.5 19.3 1.6
木	15 29	牛乳 果物	バターロール ハムカツ ささみとブロッコリーのサラダ クリームコーンスープ	麦茶 ★すいとん	バターロール 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	ハム 卵 ささみ 牛乳 鶏肉	キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー コーン(缶) コーン(クリーム缶) 大根 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	573 24.4 23.0 3.2	644 27.5 25.4 4.0
金	16 30	オレンジ果汁 菓子	ご飯 八宝菜 大根と人参の酢醤油漬 玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★ビザトースト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン	豚肉 なた 油揚げ 牛乳 ハム チーズ	人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 生姜チューブ 大根 パナナ ピーマン	585 21.7 13.6 2.4	627 25.9 16.6 3.0
土	17 31	牛乳 菓子	親子かきたまうどん 豚肉と高野豆腐の含め煮 果実ミックス果汁	牛乳 菓子パン 菓子	うどん 油 砂糖	鶏肉 なた 卵 豚肉 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ 大根 ほうれん草 人参	624 24.9 24.1 2.2	642 26.3 22.9 2.6
月	5	牛乳 果物	ツナカレーライス マカロニのドレッシングサラダ わかめのスープ	牛乳 ★ホットケーキ	米 油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 砂糖 いちごジャム	ツナ(缶) 牛乳 卵 カルシウムと鉄分の多いミルク	人参 玉ねぎ コーン(缶) わかめ 長ねぎ	579 17.3 17.4 2.5	630 17.5 17.0 3.0
	19	牛乳 果物	ポークカレーライス マカロニのドレッシングサラダ わかめのスープ	牛乳 ★ホットケーキ	米 油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 砂糖 いちごジャム	豚肉 牛乳 卵 カルシウムと鉄分の多いミルク	人参 玉ねぎ コーン(缶) わかめ 長ねぎ	536 18.4 12.2 2.2	577 18.8 10.6 2.7
火	6 20	乳酸飲料 菓子	きつねうどん さつま芋の煮物 果物	牛乳 ★ミートパイ	うどん 砂糖 油 さつま芋 小麦粉 ぎょうざの皮	油揚げ 豚肉 牛乳 豚ひき肉	長ねぎ ほうれん草 人参 大根 パナナ 玉ねぎ ピーマン	601 22.0 18.1 2.7	608 23.1 19.1 3.3
水	7	ヨーグルト	ご飯 春巻き 白菜と人参のごま和え 薩摩汁 果物	牛乳 ★七草風がゆ	米 春巻きの皮 油 春雨 すりごま 砂糖 里芋	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 油揚げ	玉ねぎ 人参 ピーマン 乾燥ひじき 白菜 大根 長ねぎ みかん かぶ かぶ葉 ごぼう	528 17.0 13.2 1.7	610 18.6 16.5 2.1
	21	ヨーグルト	【お楽しみ給食】ふりかけごはん 鶏のからあげ 野菜のマヨネーズ和え 豆腐と玉ねぎのすまし汁 果物	牛乳 ★手作りいちご ジャムパンケーキ	米 片栗粉 油 バター マヨネーズ 砂糖	鶏肉 チーズ 豆腐 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	生姜チューブ トマト キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ みかん いちご	628 26.8 20.6 2.1	688 29.7 25.2 2.5
木	8 22	牛乳 果物	マーガリンサンドといちごジャムサンド 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 マーガリン じゃが芋 いちごジャム 油 マロニー マヨネーズ 米 オリーブ油	ベーコン 卵 ウィンナー	玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり チンゲン菜 白菜 ピーマン	556 18.0 21.7 2.4	608 19.0 22.8 3.1
金	9	ぶどう果汁 菓子	【新年の会】花型ご飯 松風焼き 紅白なます 栗きんとん風 ブロッコリーの塩昆布和え お雑煮風 果物	麦茶 ★干支クッキー	米 パン粉 砂糖 さつま芋 くり甘露煮 ごま油 バター	鶏ひき肉 豆腐 牛乳 鶏肉 なた 鮭フレーク	玉ねぎ 青のり 大根 人参 ブロッコリー 塩昆布 さやえんどう みかん	705 24.9 20.5 1.9	725 29.8 22.1 2.3
	23	ぶどう果汁 菓子	ご飯 さば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 ★ホイップサンド	米 片栗粉 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 バターロール	さば 豚肉 牛乳 生クリーム	生姜チューブ れんこん 人参 玉ねぎ 大根 りんご パイン(缶)	672 20.9 22.2 2.0	707 24.0 26.1 2.4
土	10 24	牛乳 菓子	焼きそば ほうれん草とコーンの和え物 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華麺 油	豚肉 削り節 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 青のり ほうれん草 コーン(缶) もやし	503 19.8 17.1 1.8	504 21.1 13.9 2.1

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。

七草とは・・・セリ、ハコベラ(ハコベ)、ナズナ(ペンペン草)、ゴギョウ(ハハコグサ)、ホトケノザ(コオニタビラコ)、スズシロ(だいこん)、スズナ(かぶ)

*9日は新年の会です。左記の通り特別食となります

*21日はお楽しみ給食です。



13日・27日の変わりたこ焼きは誤嚥防止の観点から乳児はタコ抜きで提供します。

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	579	21.6	18.5	2.2
3歳以上児	616	23.6	19.5	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。