

2024年01月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1. 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
04 木	つなカレーライス わかめとコーンのスープ マカロニケチャップ炒め チーズ	ゼリー、米、じゃが芋、ビスケット、マカロニ、油、バター、ごま、三温糖	牛乳、ツナ缶、チーズ	玉葱、人参、コーン、ねぎ、わかめ	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	マーガリンサンド
05 金	ナチュールパン かぶスープ ポークビーンズ ボイルブロッコリー	米、ナチュールパン、三温糖、油、小町麩	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、生クリーム	かぶ、玉葱、トマト缶、ブロッコリー、かぶ、人参	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
06 土	豚丼 みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋のミルク煮	米、マフィン、さつま芋、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、玉葱、ねぎ、わかめ	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳	焼きおにぎり
09 火	あんかけうどん がんもの煮付け いんげんのごま和え	うどん、米、三温糖、片栗粉、小麦粉、ごま	牛乳、がんもどき、豚肉、ハム、チーズ	玉葱、さやいんげん、ほうれん草、ねぎ、もやし、白菜、人参、ピーマン	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	マーガリンサンド
10 水	キヤロブパン かぼちゃのグラッセ 大根とえのきのスープ チキンピカタ もやしサラダ	キヤロブパン、小麦粉、三温糖、油、バター、ごま油	鶏肉、ヨーグルト、卵、油揚げ、チーズ	ミックスフルーツ、南瓜、みかん、バナナ、もやし、人参、大根、えのき茸、胡瓜	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	炊き込みご飯
11 木	赤飯 なます すまし汁 黒豆 魚の甘味噌かけ 筑前煮	米、三温糖、小麦粉、もち米、バター、油、麩、ごま塩	牛乳、ぶり、黒豆、鶏肉、竹輪、卵、ささげ、みそ	大根、りんご、人参、椎茸、三つ葉、れんこん、ごぼう、さやいんげん、ねぎ、胡瓜、干しうどう	りんごとレーズンのケーキ 牛乳 りんごとレーズンのケーキ 牛乳	ジャムサンド
12 金	ハヤシライス 豆腐スープ ひじき入りごま味噌サラダ ヨーグルト	米、パゲット、マーチガリン、油、バター、砂糖、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆腐、ベーコン、みそ	みかん、玉葱、キャベツ、人参、チンゲン菜、胡瓜、マッシュルーム、トマト缶、ミックスベジタブル、コーン、グリンピース、ひじき	シュガートースト 牛乳 果物 シュガートースト 牛乳 果物	マーガリンサンド
13 土	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 にんじんのオレンジ煮	米、プティポワント、じゃが芋、バター、小町麩、三温糖	牛乳、大豆、豚肉	チンゲン菜、玉葱、人参、グリンピース、オレンジジュース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
15 月	プティプラン にんじんのグラッセ 白菜ときのこのスープ 魚のパン粉焼き ごぼうサラダ	米、プティプラン、パン粉、マヨネーズ、油、バター、三温糖	牛乳、さわら、チーズ、ベーコン、みそ	みかん、人参、ごぼう、白菜、しめじ、玉葱、胡瓜	わかめチーズおにぎり 牛乳 果物 わかめチーズおにぎり 牛乳 果物	ジャムサンド
16 火	雑穀ごはん かぼちゃのミルク煮 みそ汁 チキン照り焼き プロッコリーのごま和え	ワッフル、米、バター、三温糖、油、ごま、小麦粉	鶏肉、豆腐、牛乳、みそ、ホイップクリーム	南瓜、ブロッコリー、ねぎ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
17 水	牛乳パン いんげんソテー ミネストローネ スコッチャエッグ ミックススロー	牛乳パン、コーンフレーク、三温糖、パン粉、水あめ、小麦粉、油、バター	牛乳、豚肉、卵、うずら卵、大豆、ベーコン	キャベツ、オレンジ、トマト缶、玉葱、さやいんげん、ミックスベジタブル、人参	フレークおやき 牛乳 果物 フレークおやき 牛乳 果物	炊き込みご飯
18 木	ごはん さつま芋の甘煮 みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 人参とえのきの中華サラダ	米、食パン、さつま芋、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、みそ	大根、人参、えのき茸、いちごジャム、わかめ、玉葱、チンゲン菜	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みご飯
19 金	肉うどん 厚揚げとじゃが芋の煮物 プロッコリーのナムル風	うどん、じゃが芋、小麦粉、三温糖、油、ごま油、粉糖	牛乳、豚肉、生姜揚げ、豆腐、しらす、卵、きな粉	玉葱、ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、人参、さやいんげん	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	ジャムサンド
20 土	豚丼 みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋のミルク煮	米、マフィン、さつま芋、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、玉葱、ねぎ、わかめ	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳	焼きおにぎり
22 月	ブリオッシュ 春雨スープ 鶏肉のカレー焼き 青菜のツナレモン醤油和え	ブリオッシュ、米、春雨、三温糖、ごま油、油、バター	牛乳、鶏肉、ツナ缶、かつお節	ほうれん草、南瓜、チンゲン菜、玉葱、コーン、レモン汁	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド

2024年01月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
23 火	きつねうどん 高野豆腐のうま煮 ボイルいんげん	うどん、さつま 芋、三温糖、バ ター、油	牛乳、鶏肉、 卵、高野豆腐、 油揚げ、生クリー ム	玉葱、さやいん げん、人参、小 松菜、椎茸、グ リンピース	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	炊き込みご飯
24 水	ごはん キャベツの昆布和え みそ汁 鶏のレモン揚げ煮 れんこん金平	米、小麦粉、三 温糖、片栗粉、 油、ごま	牛乳、鶏肉、豆 腐、卵、みそ、 油揚げ、チーズ	キャベツ、れんこ ん、オレンジ、人 参、レモン汁、干し ぶどう、昆布	チーズ蒸しパン 牛乳 果物 チーズ蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
25 木	キヤロットロール ブロッコリーのおかか和え キヤベツスープ 魚のマヨネーズ焼き 人参みそバターきんぴら	キヤロットロール、 小麦粉、マヨネー ズ、三温糖、油、 バター、ごま	牛乳、鮭、ウイン ナー、みそ、かつ お節	人参、玉葱、ブ ロッコリー、キヤベ ツ、ピーマン、マッ シュルーム、コーン	ウインナーまん 牛乳 ウインナーまん 牛乳	マーガリンサンド
26 金	ごはん にんじんの甘煮 みそ汁 手まりしゅうまい 小松菜ナムル	米、焼壳の皮、バ ター、小町麩、砂 糖、片栗粉、三温 糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆 腐、みそ、ほたて	みかん、小松 菜、人参、玉 葱、ねぎ、なめ こ、しめじ	お麩ラクス 牛乳 果物 お麩ラクス 牛乳 果物	炊き込みご飯
27 土	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 にんじんのオレンジ煮	米、プティポワン、 じゃが芋、バター、 小町麩、三温糖	牛乳、大豆、豚 肉	チンゲン菜、玉 葱、人参、グリン ピース、オレン ジジュース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
29 月	わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 塩もみキャベツ	うどん、米、三温 糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豚 肉、しらす干し	南瓜、キャベ ツ、玉葱、胡瓜、 さやいんげん、 わかめ	じやこおにぎり 牛乳 じやこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
30 火	きなこサンド にんじんのごま和え チンゲン菜スープ 豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ	食パン、スパゲ ティー、油、マーガリ ン、三温糖、マヨネー ズ、小麦粉、ごま油、 ごま	牛乳、豆腐、豚 肉、鶏肉、卵、き な粉	人参、玉葱、チ ンゲン菜、ブロッコ リー、カリフラ ワー、ピーマン、 コーン	スパゲティナポリタン 牛乳 スパゲティナポリタン 牛乳	炊き込みご飯
31 水	肉丼 みそ汁 ひじきの煮付け 白菜のおかか和え	米、ロールパ ン、三温糖、マヨ ネーズ、油	牛乳、豚肉、豆 腐、ツナ缶、大 豆、みそ、油揚 げ、かつお節	白菜、玉葱、オレン ジ、ごぼう、万能ね ぎ、こんにゃく、人 参、さやえんどう、ひ じき、かぶ	ツナマヨドック 牛乳 果物 スープ ツナマヨドック 牛乳 果物	マーガリンサンド

献立の平均栄養価
3歳以上児
3歳未満児エネルギー 532Kcal
エネルギー 474Kcal
蛋白質 21.6g
蛋白質 20.1g脂質 19.0g
脂質 18.5g
鉄分 2mg
鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

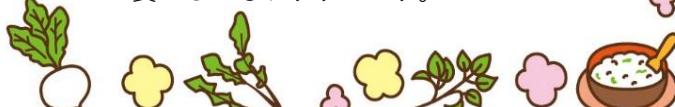
☆補食には牛乳が付きます。

☆16日はお誕生日おやつです。



春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

正月の行事食
(おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見てるだけで気持ちが華やぎます。見た目美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいたは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ることで、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。