

2024年01月

献 立 表

ぱけっとランド市ヶ谷保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ		
				血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	月	元日						
2	火	あけまいひめとうじぎいます						
3	水							
4	木	ゆかりごはん 千草焼き おでん 雑煮風汁	いちご	牛乳 ロールサンド	米、サンドイッチパン、米粉、さといも、砂糖、しらたき	牛乳、卵、生揚げ、鶏肉、ちくわ、うずらの卵、クリームチーズ、鶏ひき肉	いちご、もも、だいこん、ほうれんそう、にんじん、みつば、切り干したいこん、しいたけ	牛乳
5	金	ごはん オレンジ 豚肉のすき焼き風煮物 ツナごま和え みそ汁		牛乳 さつま芋のきんづば	米、さつまいも、水あめ、しらたき、砂糖、小麦粉、油、ねりごま、白玉粉、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ缶、みそ、油揚げ	オレンジ、もやし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、切り干したいこん	牛乳
6	土	ごはん みかん 白身魚のねぎ焼き ほうれん草の磯和え さつま汁		牛乳 ベーコンチーズ パンケーキ	米、ホットケーキミックス、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、メルルーサ、ベーコン、みそ、豆腐、チーズ、油揚げ	みかん、ほうれんそう、もやし、ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン、のり	牛乳
7	日	成人の日						
8	月							
9	火	和風スパゲティー ロールキャベツ風 野菜スープ バナナ		牛乳 どら焼き	スパゲティ、ホットケーキミックス、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、あん、卵、ベーコン、バター	たまねぎ、バナナ、キャベツ、トマトピューレ、ほうれんそう、コーン、ホールトマト、にんじん、しめじ、エリンギ	牛乳
10	水	中華あんかけ丼 赤魚の香り蒸し わかめスープ りんご		牛乳 じゃがミートパイ	米、じゃがいも、春巻きの皮、片栗粉、油、ごま	牛乳、あかうお、豚肉、鶏ひき肉、うずらの卵	りんご、はくさい、こまつな、たまねぎ、ねぎ、コーン、にんじん、たけのこ、しうが、わかれ、きくらげ、にんにく	牛乳
11	木	ロールパン 豚肉とたまねぎのソテー プロッコリーとトマトのサラダ 豆乳スープ		牛乳 おしるこ	ロールパン、さつまいも、白玉粉、上新粉、砂糖、油	豆乳、牛乳、豚肉、小豆、チーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、プロッコリー、かぼちゃ、ミニトマト、にんじん、クリームコーン、キャベツ、カリフラワー、コーン	牛乳
12	金	ごはん キウイフルーツ 凍り豆腐のから揚げ 焼きかぶのそぼろあん みそ汁		牛乳 マカロニクリムソース	米、スパゲティ、片栗粉、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ、油揚げ、バター	かぶ、キウイフルーツ、かぶの葉、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、にんにく、しうが	牛乳
13	土	食パン 野菜炒め ボイルプロッコリー クリームシチュー		牛乳 じゃがお焼き	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、しらす干し、チーズ	バナナ、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン、ほうれんそう、あおのり	牛乳
14	日	おめでとうございます						
15	月	みそラーメン さわらのごま焼き チンゲン菜のとろみ炒め グレープフルーツ		牛乳 そぼろごはん	中華めん、米、ごま、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、豚ひき肉、みそ、バター	チンゲンサイ、グレープフルーツ、にんじん、えのきだけ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、しうが	牛乳
16	火	ごはん キウイフルーツ チキン南蛮 さつま芋のバターしょうゆ煮 すまし汁		牛乳 じゃこトースト	米、食パン(8枚切り)、さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、豆腐、しらす干し、バター、チーズ	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、プロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、あおのり、にんにく、しうが	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ		
				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		
17	水	食パン スコッチャイック さっぱり野菜 トマトスープ	バナナ もちもちスイートポテト	牛乳 もちもちスイートポテト	食パン、さつまいも、砂糖、米粉、パン粉、小麦粉、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豚ひき肉、うずらの卵、卵	バナナ、ホールトマト、プロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、レモン	牛乳
18	木	ごはん 豚肉の卵とじ ほうれん草のごま和え みそ汁	りんご ココアドーナツ	牛乳 ココアドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、卵、豆腐、みそ、おから、豆乳、バター	りんご、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、なめこ	牛乳
19	金	冬野菜のキーマカレー かじきとかぶのガーリックソテー 野菜スープ みかん	牛乳 さつまいもパフェ	牛乳 さつまいもパフェ	米、さつまいも、コーンフレーク、じゃがいも、砂糖、油、米粉	牛乳、かじき、豚ひき肉、鶏ひき肉、生クリーム	みかん、かぶ、たまねぎ、かぶの葉、にんじん、れんこん、はくさい、プロッコリー、コーン、にんにく、レモン	牛乳
20	土	ごはん さばのトマト煮 さつま芋のきんぴら 野菜スープ	バナナ 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳、さば、ヨーグルト、しらす干し、バター	牛乳、さば、ヨーグルト、たまねぎ、こまつな、クリームコーン、もも、ほうれんそう、にんじん、にんにく	バナナ、ホールトマト、たまねぎ、こまつな、クリームコーン、もも、ほうれんそう、にんじん、にんにく	牛乳
21	日	おめでとうございます						
22	月	ふりかけごはん さばのみそ煮 じゃが芋きんぴら 豆腐すまし汁	バナナ 牛乳	牛乳 ポップコーン	米、じゃがいも、とうもろこし、砂糖、ごま、油	牛乳、さば、豆腐、鶏ひき肉、みそ、しらす干し、バター、かつお節	バナナ、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきだけ、こんぶ、しょうが	牛乳
23	火	ぶどうパン タンドリーチキン かぼちゃサラダ 野菜スープ	キウイフルーツ いなり寿司	牛乳 牛乳	ぶどうパン、米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、ヨーグルト	かぼちゃ、キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、切り干したいこん、レモン、にんにく	牛乳
24	水	ごはん わかさぎのから揚げ はくさいの梅かつお和え みそ汁	みかん 牛乳	牛乳 バインミー	米、コッペパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、わかさぎ、豆腐、豚肉、鶏ひき肉、ささ身、みそ、かつお節	みかん、はくさい、にんじん、こまつな、たいこん、きゅうり、切り干したいこん、うめ干し、しょうが	牛乳
25	木	あんかけ焼きそば じゃこ豆 中華スープ グレープフルーツ		牛乳 ほうじ茶プリン	焼きそばめん、さつまいも、砂糖、片栗粉、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、豆乳、大豆、豚肉、小豆、しらす干し、ゼラチン	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、ピーマン、にら、コーン、にんにく、しょうが	牛乳
26	金	ごはん ポークピーンズ プロッコリーのオニオンドレッシング しょうがスープ	りんご 牛乳	牛乳 かぼちゃクリムカップケーキ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豆乳、豆腐、大豆、ささ身、豚肉、ひよこ豆、卵	りんご、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト、プロッコリー、こまつな、しょうが、にんにく	牛乳
27	土	ごはん キウイフルーツ 豚肉ガーリックしょうゆ炒め キャベツの胡麻マヨネーズあえ みそ汁	牛乳 小倉サンド	牛乳 牛乳	米、サンドイッチパン、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、豚肉、小豆、みそ	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、チングンサイ、にんじん、ねぎ、にら、たまねぎ、えのきだけ、コーン、にんにく、切り干したいこん	牛乳
28	日	おめでとうございます						
29	月	ごはん 鶏肉のホイル蒸し 小松菜のおろし和え 豚汁	バナナ 牛乳	牛乳 メロンパン風トースト	米、食パン(8枚切り)、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、バター、しらす干し、みそ	バナナ、だいこん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、トマト、ねぎ、ごぼう、ピーマン、レモン	牛乳
30	火	きつねうどん さわらの西京焼き かぼちゃとれんこんの天ぷら バナナ		牛乳 寒天あんみつ	うどん、小麦粉、砂糖、油、黒蜜	牛乳、さわら、あん、油揚げ、卵、みそ	バナナ、かぼちゃ、みかん、れんこん、たまねぎ、こまつな、キウイフルーツ、ねぎ、にんじん、かんてんクラック、しょうが	牛乳
31	水	ガパオライス はるさめサラダ 野菜スープ キウイフルーツ		牛乳 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、鶏ひき肉、ハム、ささ身	キウイフルーツ、トマト、こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パプリカ、ピーマン、バジル、にんにく	牛乳
		★バーコン、ウインナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉は卵不使用のものを使用しています。		★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。		1か月の平均エネルギー量		
				乳児：448Kcal 幼児：560Kcal				



あけましておめでとうございます。1年の始まりは、お正月のおせち料理や雑煮、七草がゆ、鏡開きのおしるこなど、伝統行事とともに行事食や郷土料理を食べる機会が多いですね。また、今月は食育の一環として様々な国の料理を取り込んでいます。どこの国、どんな料理が出てくるのか予想して給食を楽しんでいただけると嬉しいです。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

【今月の食育】

たんぽぽ組 25日(木) イチゴミルク作り	さくら組 22日(月) ポップコーン作り
ほし組 12日(金) 箸の持ち方 食事の姿勢・ばっかり食べの話	つき組 30日(火) うどん作り 30日(火) あんこ作り
たいよう組 多国籍料理	



正月の行事食

色とりどりのおせち料理は見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけでなく、数の子は「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」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。

1月7日は七草がゆを食べ、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。春の七草、全部言えますか？

1月11日は鏡開きです。年神様がいる間は鏡ものを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。

雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。園では豆乳汁粉を提供します。



体を温める食材で冬もぽかぽか

寒いこの季節には体を温める食材を積極的に食べましょう。

体を温めるには、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材を取り込むことが大切です。



