

# 令和5年1月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
4	水	むぎちや おかし	めん	ツナスパゲティ、ブロッコリーおほかあえ ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちや おかし	ツナ缶、牛乳	スパゲティ、バター 油	玉葱、人参、ほうれん草 コーン、ブロッコリー
5	木	むぎちや おかし	ごはん	ひじきませごはん、あおなとコーンのおほかあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう おかし	ひじき、豚肉、豆腐 卵、牛乳	米、油、中ざらめ	人参、青菜、コーン 葱
6	金	むぎちや おかし	パン	むしにくだんごケチャップあん やさいのバターソーテー、くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや ななくさがゆ	豚挽肉、ひじき、豆乳 牛乳	パン、バター、パン粉 米	玉葱、ほうれん草、人参 コーン、果物、小松菜、かぶ
9	月	せいじんのひ 						
10	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、とりのからあげ だいこんサラダ、くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう やきドーナツ	鶏肉、ロースハム 牛乳	米、小麦粉、片栗粉 油、三温糖、焼きドーナツ	人参、大根、きゅうり くだもの
11	水	むぎちや おかし	めん	やきそば、ちゅうかきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや コーンパンケーキ	豚肉、牛乳、ハム 卵、チーズ	蒸し中華麺、油、三温糖 ホットケーキミックス、バター	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、コーン
12	木	むぎちや ヨーグルト	ごはん	やきざかな、きりこんぶのもの とうふとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう おこめクレープ	魚切り身、切り昆布、さつまあげ 豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、ざらめ 米粉クレープ	人参、えのき、小松菜 大根
13	金	むぎちや おかし	めん	きつねうどん、おひたし くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏もも、油揚げ なると、牛乳	うどん、三温糖 ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
16	月	むぎちや ヨーグルト	めん	スパゲティミートソース、ゆでブロッコリー ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちや おこめスイートポテト	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	スパゲティ、油、バター 米粉スイートポテト	玉葱、人参、ピーマン トマト、ブロッコリー
17	火	むぎちや おかし	ごはん	さかなのしおこうじやき あおなのなっとうあえ、けんちんみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	魚切り身、ひきわり納豆 豆腐、牛乳	米、麦、油、里芋	青菜、大根、人参 牛蒡、しめじ、葱、果物
18	水	むぎちや ヨーグルト	ごはん	ハンバーグトマトソース、こふきいも にんじんとコーンのグラッセ、むぎちや	ぎゅうにゅう おかし	豚挽肉、豆乳、牛乳	米、麦、パン粉、油 三温糖、バター、じゃが芋	トマト、人参、コーン グリーンピース缶
19	木	むぎちや おかし	ごはん	ひじきませごはん、あおなとコーンのおほかあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さつまいものこふきに	ひじき、豚肉、豆腐 卵、牛乳	米、油、中ざらめ さつまいも、三温糖	人参、青菜、コーン 葱
20	金	むぎちや おかし	パン	むしにくだんごケチャップあん やさいのバターソーテー、くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや おにぎり	豚挽肉、ひじき、豆乳 牛乳	パン、バター、パン粉 米	玉葱、ほうれん草、人参 コーン、果物
23	月	むぎちや おかし	パン	コーンシチュー、ゆでブロッコリー ゼリー、むぎちや	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	豚肉、牛乳	パン、油、じゃが芋 米粉スティックケーキ	玉葱、人参、しめじ コーン、ブロッコリー
24	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、とりのからあげ だいこんサラダ、くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう やきドーナツ	鶏肉、ロースハム 牛乳	米、小麦粉、片栗粉 油、三温糖、焼きドーナツ	人参、大根、きゅうり くだもの
25	水	むぎちや おかし	めん	やきそば、ちゅうかきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや アメリカンドッグ	豚肉、牛乳、ソーセージ 卵	蒸し中華麺、油、三温糖 ホットケーキミックス	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり
26	木	むぎちや ヨーグルト	ごはん	やきざかな、きりこんぶのもの とうふとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう おこめクレープ	魚切り身、切り昆布、さつまあげ 豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、ざらめ 米粉クレープ	人参、えのき、小松菜 大根
27	金	むぎちや おかし	めん	きつねうどん、おひたし くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏もも、油揚げ なると、牛乳	うどん、三温糖 ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
30	月	むぎちや ヨーグルト	めん	スパゲティミートソース、ゆでブロッコリー ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちや おこめスイートポテト	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	スパゲティ、油、バター 米粉スイートポテト	玉葱、人参、ピーマン トマト、ブロッコリー
31	火	むぎちや おかし	ごはん	さかなのしおこうじやき あおなのなっとうあえ、けんちんみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	魚切り身、ひきわり納豆 豆腐、牛乳	米、麦、油、里芋	青菜、大根、人参 牛蒡、しめじ、葱、果物

○土曜日につきましては、各園対応となります。(参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物)

## 【あけましておめでとうございます】

※都合により献立を変更することがあります。

年末年始のお休みが明け、久しぶりの登園を喜んでいる子どもたち。寒さが厳しい時季ですが規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、身も心も元気いっぱい新年のスタートをきりましょう。

## 【お雑煮】

お正月にお雑煮を食べる習慣は、平安時代から。正月にやってくる「年神さま」に備えた餅や里芋、にんじんなどを雑煮に煮込んで、元旦に食べたのが始まりだと言われています。一般的に東日本では焼いた角餅を入れたしょうゆ仕立て、関西・四国ではゆでた丸餅を入れたみそ仕立て、中国・九州地方ではゆでた丸餅を入れたしょうゆ仕立てのお雑煮が多いようです。ご家庭ではどんなお雑煮を食べますか。それぞれのご家庭の味を、子どもたちにも伝えていきましょう。

## 【鏡開きってなに？】

正月に飾った鏡餅を1月11日に下げて、雑煮や汁粉、揚げ餅などにして食べる行事です。硬くなった餅を細かくするのに「切る」とか「砕く」などとは言わず、「開く」という縁起のよい表現を使います。刃物で切らず、金づちでたたいて割るようにします。

	1月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal		423	535
たんぱく質 g		18.1	24.2
脂質 g		13.3	19.1
カルシウム g		228	339
鉄 mg		2.1	2.6
ビタミンC mg		29	37
食塩相当量 g		1.8	2.2

