令和６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	木	むぎちゃ おかし	め ん	ツナスパゲティ、ブロッコリーのおかかあえ たつどしだいだいのムース、ぎゅうにゅう	むぎちゃ 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	金	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンカレー、そくせきづけ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ ななくさがゆ	鶏肉、牛乳	米、麦、じゃが芋 油	玉葱、人参、エリンギ、大根 きゅうり、果物、小松菜、かぶ
8	月	せいじんのひ						
9	火	むぎちゃ 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、むぎちゃ	ぎゅうにゅう さつまいものこふきに	鶏肉、ロースハム 牛乳	米、小麦粉、片栗粉 油、三温糖、さつま芋	人参、大根、きゅうり 果物
10	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、きりこんぶのにもの とうふとだいこんみそしる	ぎゅうにゅう クレープ	魚切り身、昆布、さつま揚げ 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、ざらめ 米粉クレープ	人参、えのき 小松菜、大根
11	木	むぎちゃ おかし	め ん	きつねうどん、おひたし くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう カステラ	鶏もも肉、油揚げ なると、牛乳	生うどん、三温糖 カステラ	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
12	金	むぎちゃ ヨーグルト	パ ン	ハンバーグトマトソース、にんじんとコーンのｸﾞﾗｯｾ こふきいも、ぎゅうにゅう	むぎちゃ セルフラップおにぎり	豚挽肉、豆乳 牛乳	パン、油、三温糖 バター、じゃが芋、米	玉葱、トマト、人参 コーン、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ缶
15	月	むぎちゃ 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	むぎちゃ 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
16	火	むぎちゃ 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 ミニパン	魚切り身、ひきわり納豆 豆腐、牛乳	米、麦、油、里芋 ミニパン	青菜、大根、人参 牛蒡、しめじ、葱
17	水	むぎちゃ 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	むぎちゃ コーンパンケーキ	豚肉、牛乳、ハム 卵、チーズ	蒸し中華めん、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、果物、コーン
18	木	むぎちゃ おかし	パ ン	むしにくだんごあまずあん やさいのバターソテー、ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おからナゲット	豚挽肉、干しひじき 牛乳、おから、豆腐	パン、三温糖、バター 片栗粉、油	玉葱、ほうれん草 人参、コーン
19	金	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンカレー、そくせきづけ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ アメリカンドック	鶏肉、牛乳 ソーセージ、卵	米、麦、じゃが芋 油、ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	玉葱、人参、エリンギ、大根 きゅうり、果物
22	月	むぎちゃ おかし	パ ン	コーンシチュー、ゆでブロッコリー ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	豚肉、牛乳	パン、じゃが芋、油 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
23	火	むぎちゃ 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、むぎちゃ	ぎゅうにゅう さつまいものこふきに	鶏肉、ロースハム 牛乳	米、小麦粉、片栗粉 油、三温糖、さつま芋	人参、大根、きゅうり 果物
24	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、きりこんぶのにもの とうふとだいこんみそしる	ぎゅうにゅう クレープ	魚切り身、昆布、さつま揚げ 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、ざらめ 米粉クレープ	人参、えのき 小松菜、大根
25	木	むぎちゃ おかし	め ん	きつねうどん、おひたし くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう カステラ	鶏もも肉、油揚げ なると、牛乳	生うどん、三温糖 カステラ	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
26	金	むぎちゃ ヨーグルト	パ ン	ハンバーグトマトソース、にんじんとコーンのｸﾞﾗｯｾ こふきいも、ぎゅうにゅう	むぎちゃ セルフラップおにぎり	豚挽肉、豆乳 牛乳	パン、油、三温糖 バター、じゃが芋、米	玉葱、トマト、人参 コーン、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ缶
29	月	むぎちゃ 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	むぎちゃ 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
30	火	むぎちゃ 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 ミニパン	魚切り身、ひきわり納豆 豆腐、牛乳	米、麦、油、里芋 ミニパン	青菜、大根、人参 牛蒡、しめじ、葱
31	水	むぎちゃ 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	むぎちゃ みそポテト	豚肉、牛乳	蒸し中華めん、油、三温糖 じゃが芋、小麦粉	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、果物

〇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】

新年が明けて、清々しい毎日を過ごされていると思います。これから寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身共に健やかな体をつくっていきましょう。今年も子どもたちの健康をしっかり支える食事を提供していきます。よろしくお願いいたします。

※都合により献立を変更することがあります。

１月分平均	３才未満児	３才以上児
エネルギーkcal	435	550
たんぱく質　g	18.1	23.9
脂　質　g	13.5	19.4
カルシウム　g	223	328
鉄　mg	2.1	2.5
ビタミンC　mg	30	39
食塩相当量　g	1.8	2.2

【栄養素のはなし　ナトリウム】

ナトリウムは食塩の形で摂取されることが多く、体内の水分バランスの調整、神経伝達や筋肉の機能調節、胃や腸での消化液の分泌促進などの働きがあります。通常の食事では不足のリスクがなく、とくに日本人はその食生活の特徴からとりすぎる傾向があるため減塩が推奨されています。子どもの1日の食塩摂取量の目安・・1～2歳：3.0ｇ未満、3～5歳：3.5ｇ未満

☆減塩のコツ☆

- うまみを上手に使う　だしをきかせることで塩分少なめでも満足感がある。
- 酸味を上手に使う　柑橘類、酢などの味を活かすことで塩分少なめでもおいしく食べられる
- 主食はごはんにする　米は塩分を含まないが、パンやうどんなどには加工する過程で塩分が含まれている