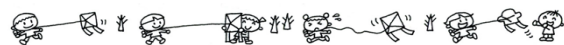




献立表



2023年01月

ゆめわかば保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 30 月	ご飯 チンゲン菜スープ 鶏肉のごま焼き 人参しりしり 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、しょうゆ、食塩／鶏もも肉(皮付き)、なたね油、しょうが、しょうゆ、本みりん、ごま／にんじん、ツナ水煮缶、ごま油、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、卵／ぼんかん／牛乳／上新粉、白玉粉、牛乳、粉チーズ、卵、なたね油	牛乳 もちもちチーズパン	517(414) 22.2(17.7) 19.1(15.3) 1.2(0.9)
17 31 火	けんちんうどん ブロッコリーのごま和え 果物	ゆでうどん、豚肉(もも)、木綿豆腐、たまねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、ごま油、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、みりん、食塩／ブロッコリー、にんじん、すりごま、しょうゆ、きび砂糖／バナナ／牛乳／米、発芽玄米、しらす干し、かつお節、しょうゆ／⑩煮干、きび砂糖、しょうゆ	牛乳 しらすとおかかの おにぎり ⑩おやつ小魚付き	505(404) 22.5(18.0) 11.6(9.3) 2.1(1.7)
04 18 水	ご飯 ④たたきごぼう 味噌汁 魚の味噌チーズ焼き 切干大根の煮物 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、ねぎ、じゃがいも、にんじん／かじき、酒、きび砂糖、麦みそ、本みりん、とろけるチーズ／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、いんげん、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん／④ごぼう、きび砂糖、酢、しょうゆ、すりごま／キウイフルーツ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、卵、きび砂糖、牛乳、なたね油、りんご	牛乳 りんご蒸しぱん	488(390) 21.8(17.4) 14.7(11.8) 1.5(1.2)
05 19 木	ご飯 ⑤紅白なます 味噌汁 炒り鶏 大豆とひじきのサラダ 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、キャベツ、たまねぎ、生わかめ／鶏もも肉(皮付き)、れんこん、だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、板こんにやく、なたね油、きび砂糖、酒、本みりん、しょうゆ／大豆水煮缶、ひじき、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、酢、きび砂糖、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、煮干魚類粉末、根昆布粉末、焼あご粉末／⑤だいこん、にんじん、きび砂糖、酢、食塩／りんご／牛乳／食パン、卵、きび砂糖、牛乳	牛乳 フレンチトースト	534(423) 23.3(18.3) 18.1(14.2) 1.8(1.4)
06 20 金	ふりかけごはん 豆乳味噌汁 魚の煮つけ おかか和え 果物 ⑥黒豆	米、発芽玄米、あおりの、ごま、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、食塩／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、たまねぎ、さつまいも、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、豆乳／あかうお、しょうが、きび砂糖、しょうゆ、本みりん、酒／ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、かつお節／⑥黒豆、きび砂糖、しょうゆ、食塩、重曹／バナナ／牛乳／小麦粉、オートミール、ベーキングパウダー、きび砂糖、無塩バター、メープルシロップ、牛乳／⑥米、七草、食塩、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末	牛乳 雑穀クッキー ⑥七草粥 味見	540(432) 22.6(18.1) 17.5(14.0) 1.3(1.1)
23 月	ご飯 たまごスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物	米、発芽玄米／キャベツ、ねぎ、卵、中華だしの素、しょうゆ、食塩／豚ひき肉、食塩、酒、たまねぎ、卵、米パン粉、ケチャップ／ブロッコリー、にんじん、ツナ水煮缶、酢、きび砂糖、しょうゆ、なたね油／いよかん／牛乳／じゃがいも、クリームチーズ、ヨーグルト、米粉、レモン汁、きび砂糖、卵、生クリーム	牛乳 誕生日ケーキ	513(410) 21.5(17.2) 25.2(20.1) 1.3(1.0)
10 24 火	ご飯 味噌汁 麻婆白菜 しらす和え 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、こまつな、にんじん、えのきたけ／木綿豆腐、豚ひき肉、はくさい、にら、しょうが、にんにく、ごま油、水、しょうゆ、無添加麦みそ、中華だしの素、片栗粉／ほうれんそう、にんじん、しらす干し、しょうゆ、きび砂糖／バナナ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、無塩バター、サワークリーム、卵、メープルシロップ	牛乳 ホットビスケット	539(431) 20.2(16.2) 21.2(16.9) 1.6(1.3)
11 25 水	コーンクリームスパゲティ スープ キャベツのナムル 果物	スパゲティ、鶏もも肉(皮付き)、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、油、クリームコーン缶、牛乳、米粉、食塩／しめじ、かぶ、葉、かぶ、食塩、洋風だしの素／キャベツ、生わかめ、食塩、しょうゆ、ごま油、ごま／ぼんかん／牛乳／米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、食塩	牛乳 チャーハン	553(442) 22.0(17.6) 15.4(12.3) 1.8(1.4)
12 26 木	ご飯 味噌汁 魚の香味焼き 肉じゃが 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、だいこん、はくさい、生わかめ／ぶり、ねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒／豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、本みりん／キウイフルーツ／牛乳／小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、なたね油、牛乳	牛乳 きなこスコーン	547(438) 23.2(18.5) 22.1(17.7) 1.2(1.0)
13 27 金	カレーライス スープ りんごヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ、豆乳／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、キャベツ、ねぎ、コーン、しょうゆ、食塩／りんご、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖／牛乳／トマトジュース(食塩無添加)、にんじん、たまねぎ、コーン、無添加麦みそ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、豆乳、オリーブ油／ロールパン	牛乳 ミネラルトマトスープ ロールパン	568(454) 21.2(16.9) 20.5(16.4) 2.1(1.7)

○食育

《おせち料理》

- 4日 たたきごぼう
- 5日 紅白なます、幼:伊達巻
- 6日 黒豆
- 6日 七草粥
- 23日 幼児誕生日お祝いご飯

1年の初めにおせち料理

おせち料理には不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穡など新年を迎えるにあたり様々な願いが込められています。その中で最も重要なのが黒豆、数の子、田作りの三種で「祝い肴三種」「三つ肴」と呼ばれています。その他の料理も含め、料理の一つひとつに違った意味があるので、お子さまと一緒に調べてみてはいかがでしょうか。