



令和3年1月 献立表



※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。
※1月のお弁当の日はありません。★献立は都合により変更する場合があります。

亀井野保育園

日	付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー			
						熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	くるみ アーモンド ピーナッツ
						幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児							
4	18	月	ぎゅうにゅう おかし	ぶたきやべつおむぎめん のりずあえ フルーツ	ぎゅうにゅう マシュマロサンド	400	325	15.6	12.4	12.0	9.6	2.8	2.3	おむぎめん	ぶたにく	きやべつ		○		
5	19	火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ツナサンド フレンチサラダ トマトスープ	むぎちや やきそば	437	345	15.4	12.3	20.5	16.0	2.8	2.3	しよくパン	ツナ	レタス	○	○	○	
6	20	水	ぎゅうにゅう おかし	チキンなんばん とうふのタルタルソース サラダな ミントマト こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう スイートポテト	440	337	17.7	14.0	11.0	8.6	2.0	1.6	ごはん	とりにく	ごぼう	○	○		
7	21	木	ぎゅうにゅう おかし	カレーライス れんこんののりしおいため ラッシー	ぎゅうにゅう 7日ななくさがゆ 21日かやくごはん	560	450	16.2	13.0	17.5	14.0	2.2	1.8	ごはん	ぶたにく	れんこん		○		
8	22	金	ぎゅうにゅう おかし	さばのみそに ブロッコリーとコーンのサラダ きりたんぼじる	8日むぎちや おしるこ(0~2歳さつまいももち) 22日ぎゅうにゅう おぞうに(0.1歳 おふのぞうに)	590	455	26.0	20.0	18.0	14.0	2.4	1.9	ごはん	さば	ブロッコリー	○	○	○	
9	23	土	むぎちや おかし	プルコギどんぶり わかめスープ	むぎちや おかし フルーツ	490	390	13.5	11.0	22.0	17.5	2.1	1.7	ごはん	ぎゅうにく	にら			※	
10	24	日	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう レーズンロール ラザニア ポトフ	むぎちや なっとうチャーハン	427	342	16.6	13.3	14.0	11.2	1.7	1.4	レーズン ロール	ぶたひきにく	はくさい	○	○		
11	25	月	ぎゅうにゅう おかし	ホイコーロー マカロニサラダ すましじる	ぎゅうにゅう クッキー	502	387	16.5	12.5	15.0	12.0	2.7	2.0	ごはん	ぶたにく	きやべつ	○	○		
12	26	火	ぎゅうにゅう おかし	カレーうどん はくさいとハムのマリネ パインラッシー	ぎゅうにゅう ごまトースト	467	370	16.5	13.2	10.4	8.3	2.8	1.9	うどん	ぶたにく	たまねぎ		○		
13	27	水	ぎゅうにゅう おかし	たらこふりかけ さわらのにつけ わふうコールスロー みそしる	ぎゅうにゅう ポップコーン おかし フルーツ	467	357	19.2	14.5	13.7	11.0	2.0	1.6	ごはん	さわら	にんじん	○	○	○	
14	28	木	ぎゅうにゅう おかし	15日さつまいもコロッケ 29日コロッケ サラダな こまつなのおかかあえ みそしる	0.1歳ラッシー リッツサンド 2歳~むぎちや ヨーグルト リッツ	395	302	12.4	9.7	5.8	4.6	1.9	1.5	ごはん	ぶたひきにく	こまつな	○	○	○	
15	29	金	ぎゅうにゅう おかし	マーボーはるさめどんぶり みそしる	むぎちや おかし フルーツ	407	311	13.6	10.6	9.1	7.3	1.9	1.5	ごはん	ぶたひきにく	ピーマン			※	
16	30	土	むぎちや おかし	こまつなとしゃけのふりかけごはん はるまき レタス ミントマト みそしる	0~2歳 ぎゅうにゅう とうにゅうロールケーキ 3歳 ホットココア ロールケーキ	392	312	10.6	8.5	6.5	5.2	1.1	0.9	ごはん	ぶたひきにく	もやし		3歳~ ○	○	○
誕生会	6	水	ぎゅうにゅう おかし			415	330	16.5	13.0	15.0	12.0	1.6	1.3	ごはん	ぶたひきにく					

※地域によって詰めるものはそれぞれ異なります、意味は諸説あります。

願いごと

お正月のこちそう

お節料理に込められた

~黒豆~

豆は丈夫・健康を意味します。
「まめに働き、まめ(元気)に暮らせますように」



~田作り~

五穀豊穡を意味します。昔は田畑の肥料にイワシが使われていたことから。



~数の子~

にしんの卵は数が多いことから、子孫繁栄を意味します。



~昆布巻き~

喜ぶ=よる「こぶ」のごろ合わせ。



~栗きんとん~

「金団」と書き、黄金色をしていることから金運上昇を願います。



~伊達巻~

巻物に見立てて、読み書きがしっかり出来るように願いが込められています。



餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただけで出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

