令和4年1月　献立表

※のついているところは、アレルゲンを含むお菓子を使用することもあります。
✿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 0～1歳児	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量 熱量(kcal) 幼児	熱量(kcal) 乳児	蛋白質(g) 幼児	蛋白質(g) 乳児	脂質(g) 幼児	脂質(g) 乳児	塩分(g) 幼児	塩分(g) 乳児	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)	アレルゲン 卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ
31	17	月	ぎゅうにゅう おかし	とりのこうみやき サラダな なっとうあえ　みそしる	ぎゅうにゅう フルーチェ　おかし	390	313	22.6	18.0	7.4	6.0	2.4	1.9	ごはん	とりにく	ほうれんそう	※	○	○	※	※
4	18	火	ぎゅうにゅう おかし	ミートソーススパゲッティ れんこんサラダ　4日フルーツ　18日ラッシー	ぎゅうにゅう ひじきごはん	4日 500 18日 596	400 480	17.5 22.8	14.0 18.3	16.6 22.3	13.3 17.8	2.8 2.8	2.4 2.4	スパゲッティ	ぶた ひきにく	れんこん	○	○			
5	19	水	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう　レーズンロール ほうれんそうとベーコンのソテー　クリームシチュー	むぎちゃ ワンタンスープ	440	350	18.2	14.5	18.0	14.4	2.7	2.2	レーズン ロール	ベーコン	たまねぎ	○	○			
	20	木	ぎゅうにゅう おかし	じゃこふりかけ　ツナコロッケ サラダな　ミニトマト　みそしる	ぎゅうにゅう 0.1歳とうにゅうプリン 2歳～ココアプリン	450	360	15.0	12.0	12.4	10.0	2.1	1.6	ごはん	ツナ	サラダな	○	○	○		
7	21	金	ぎゅうにゅう おかし	さわらのさいきょうやき ブロッコリーとコーンのサラダ　きりたんぽじる	7日むぎちゃ　ななくさがゆ 21日ぎゅうにゅう　みそおじや	590	456	27.0	21.4	18.0	14.2	1.9	1.5	ごはん	さわら	ブロッコリー	○	○	○		
8	22	土	むぎちゃ おかし	ぶたきゃべつおおむぎめん　ポテトサラダ	むぎちゃ　おかし　フルーツ	420	336	12.5	10.0	17.0	14.0	2.8	2.3	おおむぎめん	ぶたにく	きゃべつ			※		
	24	月	ぎゅうにゅう おかし	ぶたにくのしゃぶしゃぶふう かぼちゃのにもの　みそしる	ぎゅうにゅう おかし　フルーツ	445	355	16.0	12.6	8.0	6.5	1.8	1.4	ごはん	ぶたにく	みずな	※	○	※	※	※
11	25	火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう　きゃべつとハムのサンドイッチ じゃがいもととりにくのトマトに　オニオンスープ	11日むぎちゃ　0～2歳さつまいもしるこ 3歳～おしるこ 24日むぎちゃ　0～2歳おふいりぞうに 3歳～おぞうに	460	366	18.5	15.0	18.7	15.0	2.5	2.3	しょくパン	とりにく	きゃべつ		○			
12	26	水	ぎゅうにゅう おかし	ほうとう もやしとツナのちゅうかあえ　ラッシー	ぎゅうにゅう かやくごはん	422	340	16.8	13.5	9.3	7.5	3.0	2.6	ほうとう	ぶたにく	もやし		○	○		
13	27	木	ぎゅうにゅう おかし	とうにゅうカレー さつまいもサラダ　ピーチラッシー	ぎゅうにゅう 0歳ドーナッツ　1歳～あげパン	680	540	16.7	13.5	26.3	20.5	2.6	2.1	ごはん	ぶたにく	セロリ	○	○			
14	28	金	ぎゅうにゅう おかし	ちくわのいそべあげ サラダな　こまつなのうめおかかあえ　みそしる	0.1歳ラッシー　おかし 2歳～ むぎちゃ はちみつバナナヨーグルト　おかし	385	305	15.0	12.0	7.0	5.5	2.7	2.1	ごはん	ちくわ	こまつな	○	○	○	○	※
15	29	土	むぎちゃ おかし	カレースープスパゲッティ　やさいのしおこんぶあえ	むぎちゃ　おかし　フルーツ	360	287	12.5	10.0	9.4	7.5	2.0	1.6	スパゲッティ	ベーコン	きゅうり			※		
誕生会	6	木	ぎゅうにゅう おかし	おせち風給食です！ あずきごはん　まつかぜやき こうはくなます　みそしる	ぎゅうにゅう にくまんふうむしぱん	390	310	19.0	15.0	6.5	5.2	2.3	1.8	あずき ごはん	とり ひきにく	だいこん		○			

おせち料理

新年の幸せを願い、海の幸や山の幸を縁起よく盛り込んだ重箱料理。
食べものそれぞれに意味があります。

お雑煮

年神様から分けてもらった「年魂」=「お餅」を食べるおめでたい料理。地域やお家で味付けや餅の形が違います。

1月7日　七草がゆ

無病息災を願う1月7日の「人日の節句」の行事食。お正月のごちそうに疲れた胃腸を労り、不足した青菜を取る理由もありま

1月11日　鏡開き・おしるこ

お供えした鏡餅を食べる行事。一年を幸せに過ごす力を授けてもらうという意味があります。おしるこやかき餅にして食べます。