



# 令和5年 1月 献立表



献立は都合により変更する場合があります。  
※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。

亀井野保育園

| 日付  | 曜日 | 午前おやつ         | 普通食<br>昼食                      | 午後<br>おやつ                                | 栄養量   |     |        |      |       |      |       |     | 炭水化物<br>脂質<br>(力になる<br>黄の食品) | たんぱく質<br>(血になる<br>赤の食品) | ビタミン<br>(体を整える<br>緑の食品) | アレルギー        |    |                  |     |                       |   |
|-----|----|---------------|--------------------------------|--|---|-----|--------|------|-------|------|-------|-----|------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------|----|------------------|-----|-----------------------|---|
|     |    |               |                                |  | 熱量(kcal)  |     | 蛋白質(g) |      | 脂質(g) |      | 塩分(g) |     |                              |                         |                         | 卵            | 乳糖 | 魚貝類<br>甲殻類<br>魚卵 | 山いも | くるみ<br>アーモンド<br>ピーナッツ |   |
|     |    |               |                                |  | 幼児  | 乳児  | 幼児     | 乳児   | 幼児    | 乳児   | 幼児    | 乳児  |                              |                         |                         |              |    |                  |     |                       |   |
| 4   | 19 | 水             | ぎゅうにゅう<br>おかし                  | ぶたきつねうどん<br>はくさいとハムのマリネ 4日フルーツ 19日ラッシー   | ぎゅうにゅう<br>4日 さつまいもとりんごのきんとん<br>19日0歳むぎちゃ 1歳~ぎゅうにゅう<br>おからドーナツ | 396 | 317    | 15.0 | 12.0  | 8.8  | 7.0   | 2.8 | 2.3                          | うどん                     | ぶたにく<br>あぶらあげ           | はくさい         | ○  |                  |     |                       |   |
| 5   | 20 | 木             | ぎゅうにゅう<br>おかし                  | チンジャオロース<br>マカロニサラダ みそしる                 | むぎちゃ 5日 ななくさがゆ<br>20日 みそおじや                                   | 545 | 432    | 14.0 | 11.0  | 18.8 | 15.0  | 2.3 | 1.8                          | ごはん                     | ぎゅうにく                   | ピーマン         | ○  | 0.1歳<br>のみ<br>○  |     |                       |   |
| 7   | 21 | 土             | むぎちゃ<br>おかし                    | あぶらあげのおかかチャーハン スープ                       | むぎちゃ おかし フルーツ   | 420 | 337    | 14.5 | 11.6  | 14.6 | 11.7  | 2.7 | 2.1                          | ごはん                     | ぶた<br>ひきにく              | もやし          |    |                  | ※   |                       |   |
| 23  | 月  | ぎゅうにゅう<br>おかし | ぶたにくのしゃぶしゃぶふう<br>かぼちゃのもの みそしる  | ぎゅうにゅう<br>しょうゆらーめん                       | 440   | 350 | 16.6   | 13.0 | 8.0   | 6.4  | 1.8   | 1.4 | ごはん                          | ぶたにく                    | かぼちゃ                    | ○            |    |                  |     |                       |   |
| 10  | 24 | 火             | ぎゅうにゅう<br>おかし                  | うめごはん ちくわのいそべあげ サラダな<br>こまつなのおかかあえ みそしる  | 10日ぎゅうにゅう 24日ラッシー<br>マシュマロサンド                                 | 364 | 290    | 13.0 | 10.4  | 6.4  | 5.0   | 2.6 | 2.0                          | ごはん                     | ちくわ                     | こまつな         | ○  | ○                | ○   | ○                     |   |
| 11  | 25 | 水             | ぎゅうにゅう<br>おかし                  | ぎゅうにゅう クロワッサン<br>チキンソテー カレースープ           | むぎちゃ<br>11日おしるこ 25日おぞうに                                       | 447 | 380    | 19.0 | 16.0  | 25.0 | 20.7  | 2.7 | 2.1                          | クロワッサン                  | とりにく                    | きやべつ         | ○  | ○                |     |                       |   |
| 12  | 26 | 木             | ぎゅうにゅう<br>おかし                  | にくじゃが<br>ブロッコリーとコーンのサラダ みそしる             | ぎゅうにゅう<br>とうにゅうプリン<br>26日2歳~ココアプリン                            | 456 | 362    | 16.0 | 12.4  | 12.0 | 9.6   | 2.2 | 1.8                          | ごはん                     | ぶたにく                    | ブロッコリー       | ○  | ○                |     |                       |   |
| 13  | 27 | 金             | ぎゅうにゅう<br>おかし                  | ミートソーススパゲッティ<br>じゃことかいそうのちゅうかサラダ ラッシー    | 0歳むぎちゃ 1歳~ぎゅうにゅう<br>13日しおこんぶごはん<br>27日おにぎり                    | 500 | 400    | 22.0 | 18.0  | 13.0 | 10.5  | 2.8 | 2.4                          | スパゲッティ                  | ぶた<br>ひきにく              | わかめ          | ○  | ○                |     |                       |   |
| 14  | 28 | 土             | むぎちゃ<br>おかし                    | さんしょくどんぶり みそしる                           | むぎちゃ おかし フルーツ   | 360 | 290    | 13.3 | 10.7  | 7.0  | 5.7   | 1.7 | 1.4                          | ごはん                     | ぶたにく                    | ほうれんそう       |    |                  | ※   |                       |   |
| 16  | 30 | 月             | ぎゅうにゅう<br>おかし                  | ひじきふりかけ さけとじゃがいものソテー<br>きりぼしだいこんのもの みそしる | ぎゅうにゅう<br>おかし フルーツ<br>(30日 2歳~ポップコーン)                         | 450 | 356    | 18.0 | 14.0  | 12.0 | 10.0  | 2.0 | 1.6                          | ごはん                     | さけ                      | きりぼし<br>だいこん | ※  | ○                | ○   | ※                     | ※ |
| 17  | 31 | 火             | ぎゅうにゅう<br>おかし                  | キーマカレー<br>かぶときゅうりのしおこんぶあえ みかんラッシー        | 0歳むぎちゃ 1歳~ぎゅうにゅう<br>やきうどん                                     | 611 | 490    | 19.5 | 15.5  | 19.7 | 15.7  | 2.9 | 2.5                          | ごはん                     | とり<br>ひきにく              | かぶ           | ○  |                  |     |                       |   |
| 18  | 水  | ぎゅうにゅう<br>おかし | ゆかりごはん まつかぜやき<br>のりずあえ きりたんぼじる | ぎゅうにゅう<br>ピザトースト                         | 470   | 362 | 24.5   | 19.5 | 6.5   | 5.2  | 1.8   | 1.5 | ごはん                          | とり<br>ひきにく              | ほうれんそう                  | ○            |    |                  |     |                       |   |
| 誕生会 | 6  | 金             | ぎゅうにゅう<br>おかし                  | あずきごはん すいぎょうざ<br>サラダな ミントマト すましじる        | むぎちゃ<br>うさぎむしまんじゅう  | 355 | 285    | 12.0 | 9.5   | 5.0  | 4.0   | 1.3 | 1.1                          | ごはん                     | ぶた<br>ひきにく              | きやべつ         |    | 0.1歳<br>のみ<br>○  |     |                       |   |

※地域によって話めるもの説は異なります。  
お正月の料理に込められた願いごと

~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=よろ「こぶ」のごろ合わせ。  
縁起ものです。  
~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。

食事で  
免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ  
ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける  
発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど