



令和 6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 0~1歳児	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	乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	キウイ フルーツ	しいも	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									
29	15	月	あおなふりかけ さばのみそに いりどうふ すましじる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	440	350	22.4	17.4	11.8	9.4	2.3	1.8	ごはん	さば	かぶ	※	○	○	※	※	※
30	16	火	わかめしょうゆらーめん はくさいとささみのごまマヨあえ ピーチラッシー	ぎゅうにゅう ホイップサンド	440	350	18.1	14.5	16.1	13.0	2.0	1.6	らーめん	ぶたにく	はくさい	○	○				
31	17	水	ぎゅうにゅう おかし 鶏のトマトソース ふゆやさいピーフシチュー	むぎちや やきそば	508	406	24.2	19.4	22.8	18.2	2.8	2.3	こくとう ロール	とりにく	かぶ	○	○				
4	18	木	カレーライス きりぼしだいこんのごまずあえ 4日フルーツ/18日ラッシー	ぎゅうにゅう マシュマロサンド 4日たづくり 18日にぼし(2~5歳)	540	430	15.0	12.0	9.0	7.1	2.4	1.9	ごはん	ぶたにく	きゅうり		○	○			
			640	512	20.0	16.0	13.7	11.0	2.6	2.0											
5	金	おせち風 です! ぎゅうにゅう おかし	あずきごはん しのだまき 新メニュー さつまいもきんとん おぞうにふうすましじる	むぎちや ななくさがゆ	445	354	21.0	16.3	7.5	6.0	1.5	1.2	あずき ごはん	とり ひきにく	だいこん		0.1歳 ○				
			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 すいとん	390	311	23.0	17.8	6.5	5.2	1.6	1.2	ごはん	とりにく	ほうれんそう		○				
6	20	土	むぎちや おかし プルコギどんぶり みそしる	むぎちや おかし フルーツ	510	406	16.0	12.3	21.7	17.3	1.0	0.8	ごはん	ぎゅうにく	にら			※			
22	月	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう キャロットサンド ジャーマンポテト ミネストローネ	むぎちや おにぎり	514	411	15.7	12.6	25.7	20.6	1.9	1.5	しょくパン	ベーコン	にんじん		○	○			
			チンジャオロース ブロッコリーとコーンのサラダ みそしる	ぎゅうにゅう アップルパイ	504	395	15.8	12.2	19.4	15.0	2.3	1.8	ごはん	ぎゅうにく	ブロッコリー		○				
24	水	おかし 新メニュー	レバーのかりんあげ サラダな のりずあえ みそしる	0.1歳 ラッシー おかし 2歳~フルーツたっぷりヨーグルト	435	343	20.4	15.8	9.2	7.1	1.4	1.1	ごはん	ぶた レバー	ほうれんそう		○				
			ひじきふりかけ カレイのにつけ だいこんサラダ みそしる	むぎちや 11日おしるこ 25日おぞうに	473	380	19.2	15.3	15.7	12.6	2.8	2.2	ひじき ごはん	カレイ	だいこん		0.1歳 ○	○			
12	26	金	あげめんのやさいあんかけ わかめスープ フルーツ	ぎゅうにゅう のりマヨコーントースト	312	260	10.6	8.4	9.0	7.2	2.3	1.8	やきそば めん	ぶたにく	きやべつ		○				
13	27	土	むぎちや おかし にこみうどん きゅうりとかぶのしおこんぶあえ	むぎちや おかし フルーツ	310	250	13.2	10.5	2.5	2.0	2.8	2.2	うどん	ぶたにく	かぶ			※			
10	水	おかし 辰	ごもくずし とりのいそべ"たつ"たあげ サラダな ミニトマト すましじる	ぎゅうにゅう "たつ"のこ むしパン	390	312	18.6	15.0	7.2	5.8	1.5	1.2	ごはん	とりにく	みずな		○				

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です。食べものそれぞれに意味があります。

保育園では、1月4日のおやつに田作り(2歳~5歳)、1月5日の給食におせち風給食を提供します! ✨



お雑煮

年神様から分けもらった「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、不足した野菜を取る理由もあります。

1月11日 鏡開き・おしるこ

お供え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。

