



＜令和5年度＞  
1月の献立予定表 小諸市公立保育園



日 (曜日)	午食おやつ (本園児)	主食	献立名	材料名			調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
				血や肉 青になるもの (赤)	卵や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)			
9 (火)	麦茶 せんべい	ごはん	チキンカレー	鶏モモ肉・スキムミルク	じゃがいも・バター・油 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ソース・ケチャップ	牛乳 青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイナップル)	355 kcal 15.5 g 15.0 g 1.7 g
			レモン和え		砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁	しょうゆ		
			みかん			みかん			
10 (水)	牛乳 みかん	ごはん	まつかぜや 松風焼き	鶏ひき肉・豆腐・みそ	砂糖・白ごま	長ねぎ・しょうが	みりん	野菜ジュース せんべい	225 kcal 13.2 g 7.3 g 2.2 g
			すまし汁 (なると)	なると(対応用) こんぶ		にんじん・こまつな	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			野菜なます		砂糖・白ごま	だいこん・にんじん・りんご	酢・塩		
11 (木)	牛乳 せんべい	(黄・食パン)	肉団子スープ	豚ひき肉	片栗粉	たまねぎ・しょうが・にんじん ながねぎ・干しいたけ はくさい・ほうれんそう	塩・しょうゆ	自分でおいに のりをまいてみよう!	388 kcal 16.9 g 15.0 g 1.9 g
			かぼちゃサラダ	魚肉ソーセージ(対応用)	マヨネーズ(対応用)	かぼちゃ・きゅうり・コーン	塩・こしょう		
			ジャム&マーガリン		ジャム&マーガリン				
12 (金)	牛乳 せんべい	(黄・米粉パン)	チリコンカン	大豆・豚ひき肉	じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・にんにく	ケチャップ・塩 こしょう ソース	牛乳 マカロニあべかわ (マカロニ・きな粉 砂糖・塩)	440 kcal 20.7 g 16.0 g 1.7 g
			春雨スープ		はるさめ	はくさい・にんじん・たまねぎ コーン・しめじ	だし汁・塩 しょうゆ こしょう		
			みかん			みかん			
15 (月)	牛乳 一口焼きいも	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉	油・片栗粉	しょうが・もやし・たまねぎ にんじん	しょうゆ・みりん	牛乳 チーズ蒸しパン (プロセスチーズ 小麦粉・砂糖・油 ベーキングパウダー 調整豆乳)	439 kcal 25.8 g 17.9 g 1.9 g
			なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・だいこん・ながねぎ			
			みかん			みかん			
16 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	さばのゴマだれ焼き	さば	砂糖・白すりごま		酒・みりん しょうゆ	牛乳 もちもちドーナツ (小麦粉・砂糖・油 卵・バター・ベーキングパウダー 揚げ油)	458 kcal 23.4 g 23.8 g 2.1 g
			すまし汁 (小松菜)	こんぶ		こまつな・にんじん・えのき	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			マカロニサラダ	ハム(対応用)	マカロニ・マヨネーズ(対応用)	きゅうり・にんじん・キャベツ コーン	塩・こしょう		
17 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	筑前煮	鶏モモ肉	さといも・じゃがいも 油・砂糖	にんじん・ごぼう・たけのこ こんぶ・干しいたけ えだまめ	しょうゆ みりん	ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト 砂糖・もも缶・バナナ みかん缶)	242 kcal 15.1 g 5.8 g 1.5 g
			豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		はくさい・にんじん・えのき			
			みかん			みかん			

＜冬に旬を迎える野菜やお正月の料理を味わおう！＞

★秋から冬にかけて旬を迎える野菜は、白菜、ほうれん草、大根、長ねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、れんこんなどがあります。いつも給食で食べている野菜の中にも、旬を迎えるものがあります。旬の野菜はおいしく栄養もたっぷりですので、残さずに食べてもらえると嬉しいですよ！

★お正月の料理といえば「おせち」ですね！おせち料理に使う食材には、いろいろな意味が込められています。おせち料理を食べるときにそれぞれの願いを家族で話しながら食べてみるのはいかがでしょうか？

- ◎黒豆…家族みんなが1年め(健康)で元気に過ごせますように、働けますようにという願い
- ◎数の子…ニシンの卵のことで、数の子にはとてもたくさん卵があるので、子どもがたくさん生まれて代々栄えますように
- ◎えび…ゆでたり焼いたりすると、えびの背が丸くなることから、腰が曲がるまで長生きできますように
- ◎田作り…今年もいいお米がとれますように
- ◎れんこん…根に穴があいているので、将来の見通しがよくなるように
- ◎昆布…「こぶ」と「よるこぶ」が同じ音の言葉のため、おめでたい
- ◎なます…白い大根は、清らかな生活ができますように



\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー 384Kcal、たんぱく質 19.1g、脂質 14.9g、塩分 2.0g  
\* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー 411Kcal、たんぱく質 19.5g、脂質 16.2g、塩分 1.5g

(都合により献立が変更となる場合があります)

栄養価は  
表裏とおやつ  
を合わせた  
値です。  
主食のごは  
んとパンの  
分は除いて  
います。

日 (曜日)	午後おやつ (栄養価)	主食	材料名			調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂分	
			血や肉 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)				
<b>誕生会</b>									
18 (木)	牛乳 せんべい		ジャンバラヤ	ウィンナー (対応用)	こめ 米・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン	塩・こしょう ケチャップ カレー粉		551 kcal 15.1 g 16.4 g 2.3 g
			コーンスープ		<b>ごま油</b>	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん コーン・ｸﾞｰﾙｺｰﾝ (対応用)	だし汁・塩		
			パインサラダ	ハム (対応用)	あがら 油	キャベツ・きゅうり パイン缶	酢・塩		
			ミニゼリー (3歳以上児のみ)		じゃがいも・ <b>バター</b> ・油 こむぎこ <b>小麦粉</b>				
19 (金)	牛乳 せんべい	丸 パン	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉・とろけるチーズ	じゃがいも・いた 炒め油	たまねぎ・にんじん・しめじ	ケチャップ・塩 こしょう		440 kcal 17.8 g 17.5 g 1.8 g
			キャベツのカレースープ	ウィンナー (対応用)		たまねぎ・にんじん・キャベツ コーン	塩・こしょう 薄口しょうゆ カレー粉・だし汁		
			みかん			みかん			
22 (月)	牛乳 せんべい	ご はん	とりすき	鶏モモ肉・豆腐	油・砂糖・片栗粉	茶こんにやく・ながねぎ はくさい・たまねぎ・にんじん	しょうゆ		329 kcal 20.3 g 13.2 g 2.1 g
			大根の味噌汁	油揚げ・乾燥わかめ みそ・煮干し		だいこん・にんじん			
			みかん			みかん			
23 (火)	牛乳 みかん	ご はん	鶏肉のマーマレード焼き	鶏モモ肉	マーマレード・油		塩・こしょう しょうゆ		419 kcal 27.4 g 19.7 g 2.7 g
			ニラ玉スープ	<b>たまご</b>		にら・はくさい・たまねぎ にんじん・えにき	だし汁・塩		
			みそドレサラダ	みそ	砂糖・油	キャベツ・もやし・きゅうり にんじん	しょうゆ・酢		
24 (水)	牛乳 せんべい	ご はん	じゃがいものうま煮	豚肉・ちくわ (対応用)	じゃがいも・砂糖・油	にんじん・こんにやく だいこん・干しいたけ	しょうゆ みりん・酒		398 kcal 20.5 g 14.3 g 2.8 g
			キャベツの味噌汁	細切りみずす・みそ・煮干し		キャベツ・たまねぎ・にんじん			
			みかん			みかん			
25 (木)	牛乳 一口焼き いちご	ミニ ロール	煮込みうどん	豚肉・油揚げ・こんにぶ かつお節	<b>うどん</b> ・油	ながねぎ・にんじん・はくさい えのき	しょうゆ みりん		472 kcal 20.1 g 15.7 g 1.9 g
			ブロッコリーの マヨ和え	ツナ	マヨネーズ (対応用)	ブロッコリー・しめじ	しょうゆ		
			いちご			いちご 			
26 (金)	牛乳 せんべい	黒 パン	ウィンナーのクリーム煮	<b>スキムミルク</b> ウィンナー (対応用)	じゃがいも・ <b>小麦粉</b> ・ <b>バター</b>	たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれんそう・しめじ	塩		361 kcal 10.1 g 13.4 g 1.8 g
			コーンサラダ		あがら 油	キャベツ・きゅうり・コーン	酢・塩 こしょう		
			みかん			みかん			
29 (月)	牛乳 せんべい	ご はん	チキンカツ	鶏ささみ	<b>小麦粉</b> ・揚げ油 <b>パン粉</b> (卵・乳なし)		塩・こしょう ソース ケチャップ		264 kcal 20.6 g 10.8 g 1.8 g
			すまし汁 (チンゲンサイ)	こんにぶ		チンゲンサイ・えのき にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩		
30 (火)	牛乳 せんべい	ご はん	白身魚の塩焼き	シルバー			塩麹		383 kcal 25.3 g 16.1 g 1.9 g
			とん汁	豚肉・みそ・煮干し	じゃがいも・油	だいこん・たまねぎ・ごぼう にんじん・こんにやく・しめじ			
			みかんサラダ	ハム (対応用)	あがら 油	キャベツ・きゅうり・みかん缶	酢・塩 こしょう		
31 (水)	牛乳 せんべい	ご はん	ポークカレー	豚肉・ <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・ <b>バター</b> ・ <b>小麦粉</b> 油	たまねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ ソース		372 kcal 16.2 g 16.0 g 2.0 g
			福神漬和え			キャベツ・きゅうり・福神漬			
			いちご			いちご 			