

 <令和6年度>
 1月の献立予定表 小諸市立保育園

日 (曜日)		午前おやつ (※ 適用)	しほよく 主食	献立名	血や肉 骨になるもの (赤)	糖や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)	調味料他	午後おやつ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分
8 (水)	麦茶 せんべい	ごはん	お正月メニュー							301 kcal 18.4 g 14.0 g 2.3 g
			松風焼き	より 鶏ひき肉・豆腐・みそ	さとう 砂糖・白ごま	ながねぎ・しょうが	みりん	・ぎょうじやう ・牛乳 ・せんべい		
			すまし汁	なると (対応用)・こんぶ	松風焼きとは、表に白ごま(本来はけしの実)、裏には何も無い状態であることから、「裏の無い、隠し事の無い正直な生き方ができるように」という意味が込められています。	にんじん・こまつな・かぶ	薄口しょうゆ 塩・だし汁			
梨果なます		さとう 砂糖・白ごま	だいこん・にんじん・りんご	塩・酢						
9 (木)	牛乳 せんべい	(乳・小麦食品のみ)	フォー	より 鶏もも肉	ひよめん 平麺ビーフン・油	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・チンゲンサイ	塩・薄口しょうゆ 地養鶏フイヨン	・ぎょうじやう ・牛乳 ・ふかしいも (さつまいも)	436 kcal 16.8 g 11.4 g 1.8 g	
			ごぼうサラダ		マヨネーズ (対応用) 白すりごま	ごぼう・にんじん・きゅうり	塩			
			ジャム&マーガリン		ジャム&マーガリン					
10 (金)	牛乳 せんべい	(乳・小麦食品のみ)	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・マカロニ・油	たまねぎ・にんじん しめじ	ケチャップ 塩・こしょう ソース	・ぎょうじやう ・牛乳 ・おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ 白ごま・塩)	407 kcal 17.3 g 14.5 g 1.8 g	
			野菜スープ			たまねぎ・切り干し大根 ほうれんそう・にんじん	だし汁・塩・こしょう 薄口しょうゆ・酒			
			みかん			みかん				
14 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	かみかみカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉・バター 油	たまねぎ・にんじん・れんこん パセリ・にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・ぎょうじやう ・牛乳 ・麺のラスク (きな粉) (糖・マーガリン (対応用) 砂糖・きな粉)	492 kcal 20.2 g 26.7 g 2.0 g	
			梅ドレサラダ	ツナ	さとう 油・砂糖	キャベツ・だいこん・にんじん きざみ菜	酢・しょうゆ			
			みかん			みかん				
15 (水)	牛乳 みかん	ごはん	焼き鮭	おびけ 塩鮭				・ぎょうじやう ・牛乳 ・豆腐ドーナツ (揚げ・粒・(糖・乳なし) 豆腐・砂糖・揚げ油)	423 kcal 29.7 g 21.4 g 2.0 g	
			ひじき炒め	豚肉・さつま揚げ (対応用) 生干しひじき	さとう 砂糖・油	にんじん・つきこん 干しいたけ	しょうゆ・みりん			
			小松菜の味噌汁	さとう 油揚げ・みそ・煮干し		こまつな・もやし・にんじん				
16 (木)	牛乳 せんべい	誕生日会	誕生会							580 kcal 16.5 g 17.1 g 2.0 g
			ジャンバラヤ	ウインナー (対応用)	こめ 米・油	たまねぎ・にんじん・パセリ (乾) 赤ピーマン・黄ピーマン	塩・こしょう ケチャップ カレー粉	・ぎょうじやう ・牛乳 ・フレンズクレープ ※アレルギーなし		
			ABCスープ		ABCパスタ	たまねぎ・はくさい・にんじん	薄口しょうゆ 塩・だし汁・酒 こしょう			
			みかんサラダ		さとう 油	キャベツ・きゅうり・みかん缶	酢・塩・こしょう			
スティックゼリー		スティックゼリー		酢・塩・こしょう						
17 (金)	牛乳 バナナ	(乳・小麦食品のみ)	ハンバーグ	豚肉・スキムミルク	さとう 油・パン粉 (糖・乳なし)	たまねぎ・にんじん	塩・こしょう ケチャップ ソース	・ぎょうじやう ・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊きこみわかめ)	429 kcal 19.4 g 18.4 g 2.2 g	
			春雨スープ	はるさめ		はくさい・にんじん・たまねぎ しめじ	だし汁・塩 こしょう・しょうゆ			
			味噌和え (マヨ)	もみのり	マヨネーズ (対応用)	キャベツ・えのき・コーン	しょうゆ			

★冬の野菜といえば、だいこん、にんじん、はくさい、ほうれんそう、小松菜、ごぼう、れんこんなどがあります。冬の野菜は体を温める効果があるとされており、風邪予防に効果的なビタミンCも豊富に含まれています。冬の野菜を煮込むときは、煮汁も飲めるように鍋やスープなどにすると、煮汁に溶けだした栄養素が丸ごととれるのでおすすめです。

★1月は「お正月」、お正月の料理といえば「おせち」ですね！おせちに使う食材には、いろいろな意味が込められています。

- ◎黒豆…家族みんなが1年まめ(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の卵があるので、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「よろこぶ」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404Kcal、たんぱく質19.6g、脂質16.3g、塩分2.0g
 保育園栄養給与目標量・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、塩分1.5g

栄養価は、
昼食とおやつ
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。

(都合により献立が変更となる場合があります)



		材料名						栄養価	
日 (曜日)	午後おやつ (本園用)	主査	献立名	血や肉 骨になるもの (赤)	脂や力に なるもの (黄)	体の調子き 整えるもの (緑)	調味料他	午後おやつ	エネルギー タンパク質 水分
20 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐の味噌炒め	豚肉・ <u>しぼり豆腐</u> ・みそ	ごま油・片栗粉	たけのこ(水煮) たまねぎ・しいたけ・にんじん	みりん・酒 しょうゆ	 ・アメリカンドック ・煮肉ソーセージ(対応用) <u>わけ-おけ(脂・乳なし)</u> ・しょうゆ・片栗粉 ・調整豆乳・揚げ油	475 kcal 24.8 g 24.3 g 2.8 g
			すまし汁 (ほうれんそう)	こんぶ		ほうれんそう・えのき・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			みかん			みかん			
21 (火)	牛乳 みかん	ごはん	白身魚の塩焼焼き	シルバー			塩麹	・牛乳 ・ <u>ミニジャムパン</u> ・※乳・小麦・りんご・いちご含む 0.1歳児 食パン	364 kcal 23.7 g 14.9 g 1.7 g
			とん汁	豚肉・みそ・煮干し	じゃがいも・油	だいこん・ながねぎ・ごぼう にんじん・つきこん・しめじ			
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩		
22 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	手作りがんもどき	<u>しぼり豆腐</u> ・鶏ひき肉・半ひき	片栗粉・揚げ油	にんじん・たまねぎ・えだまめ	塩・しょうゆ・だし汁 薄口しょうゆ・みりん	・牛乳 ・みたらしマカロニ (マカロニ・しょうゆ・砂糖 かたくり粉)	325 kcal 15.6 g 15.1 g 1.9 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		
			バインサラダ		油	キャベツ・きゅうり・バイン缶	酢・塩		
23 (木)	牛乳 一口餅いも		ちゃんぽんうどん	豚肉・なると(対応用)	油・ <u>うどん</u>	はくさい・にんじん・生しいたけ もやし・ながねぎ・しょうが にんにく	塩・こしょう しょうゆ・酒 地鶏鶏皮イオン	・牛乳 ・ゆかりおにぎり こめ (米・ゆかり)	454 kcal 20.8 g 12.0 g 2.0 g
			おかか和え	かつお節		キャベツ・きゅうり	しょうゆ		
			みかん			みかん			
24 (金)	牛乳 せんべい	(乳・小麦を含む)	鶏肉の バーベキューソース	より 鶏もも肉	砂糖	<u>りんご</u> ・たまねぎ・にんにく しょうが	しょうゆ・酒 酢・ケチャップ	・牛乳 ・せんべい	344 kcal 20.7 g 11.7 g 2.4 g
			コーンスープ			チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん 列ムーン(対応用)・コーン	だし汁・塩		
			春雨サラダ	ハム(対応用)	はるさめ・砂糖・ごま油	きゅうり・もやし・みかん缶	しょうゆ・酢		
27 (月)	牛乳 せんべい	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・ピーマン	しょうゆ みりん	・牛乳 ・ココアクッキー (小豆・マーガリン(対応用) ベーキングパウダー・砂糖 塩・ココア)	446 kcal 22.8 g 18.0 g 1.8 g
			じゃがいもの味噌汁	みそ・煮干し・乾燥わかめ	じゃがいも	にんじん・ながねぎ			
			みかん			みかん			
28 (火)	牛乳 一口餅いも	ごはん	ポークカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>バター</u> ・ <u>小麦粉</u> 油	たまねぎ・にんじん・パセリ(乾) にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ・ソース	・牛乳 ・みそ煮しパン (小豆・ベーキングパウダー みそ・砂糖・調整豆乳・油)	452 kcal 18.1 g 18.0 g 2.2 g
			福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬			
			いちご			いちご			
29 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	白身魚のフライ	ホキ	<u>小麦粉</u> ・ <u>パン粉</u> (脂・乳なし) 揚げ油		ソース 塩・こしょう	・ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト・砂糖 もも・バナナ・みかん缶)	225 kcal 14.3 g 6.6 g 1.9 g
			すまし汁 (こねぎ)	こんぶ		こねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			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		
30 (木)	牛乳 せんべい	(乳・小麦を含む)	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	しょうゆ・塩	・牛乳 ・マスカットゼリー (マスカットゼリーの素 バイン缶)	300 kcal 15.1 g 14.7 g 1.8 g
			かぼちゃサラダ	煮肉ソーセージ(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		<u>ジャム&マーガリン</u>				
31 (金)	牛乳 バナナ	(乳・小麦を含む)	ポロネーゼ	豚ひき肉・ <u>粉チーズ</u>	<u>スパゲティ</u> ・油	たまねぎ・にんじん・しめじ	ケチャップ・塩 ソース	・牛乳 ・せんべい	408 kcal 19.2 g 16.8 g 2.0 g
			わかめスープ	かんかん 乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん・もやし たまねぎ	塩・こしょう		
			動物チーズ	<u>動物チーズ</u> ※本園児・1歳からチーズ					

