

# 令和5年1月のこんだてひょう 狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児	3歳以上児
月	16 30	乳酸飲料 菓子	ご飯 チキン南蛮 キャベツのおかか和え かぶとしめじのみそ汁 果物	牛乳 ★マカヒきな粉	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ	鶏肉 卵 削り節 牛乳 きな粉	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり かぶ かぶ葉 しめじ オレンジ	64.3 25.5 18.3 1.8	65.7 29.4 21.5 2.4
火	17 31	牛乳 果物	スパゲティミートソース ブロッコリーのごまサラダ イタリアンスープ	牛乳 ★さつま芋パイ	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 マカヒンゴ油 パターパン粉 春巻きの皮 さつま芋	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 干しいたけ ピーマン ブロッコリー もやし キャベツ パイン(缶)	56.2 21.8 20.0 2.2	63.8 23.4 20.6 2.7
水	4	牛乳 菓子	ツナカレーライス 春雨の酢の物 わかめのスープ	牛乳 ★ホットケーキ	米 油 じゃが芋 春雨 砂糖 小麦粉 いちごジャム	ツナ(缶) 牛乳 卵 カルシウムと鉄分の多いミルク	人参 玉ねぎ キャベツ わかめ 長ねぎ	58.9 18.2 19.1 2.5	62.3 17.7 17.9 2.8
	18	ヨーグルト	むかし風ポークカレーライス 春雨の酢の物 わかめのスープ 果物	牛乳 ★ホットケーキ	米 油 じゃが芋 春雨 砂糖 小麦粉 いちごジャム	豚肉 鶏レバー 牛乳 卵 カルシウムと鉄分の多いミルク	人参 玉ねぎ キャベツ わかめ 長ねぎ りんご	54.8 18.6 8.5 1.9	57.2 17.6 9.6 2.4
木	5	牛乳 菓子	きのこのバター醤油スパゲティ 白菜サラダ かき卵スープ	牛乳 ★大学芋	スパゲティ バター 油 砂糖 お麩 片栗粉 さつま芋 黒ごま	豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ しめじ エリンギ きざみのり 白菜 きゅうり 人参 長ねぎ	53.1 19.8 19.6 1.9	55.9 20.2 19.1 2.3
	19	牛乳 果物	バターロール 和風根菜バーグ ほうれん草とかにかまのサラダ クリームコーンスープ	麦茶 ★すいとん	バターロール 長芋 小麦粉 ごま油 油 砂糖	焼き豆腐 チーズ 鶏レバー 豚ひき肉 かにかま 牛乳 卵 鶏肉	れんこん 人参 長ねぎ 大根 乾燥ひじき ほうれん草 玉ねぎ コンソメ(缶) コーン(缶) 小松菜	51.0 23.6 19.9 3.2	54.9 25.8 20.4 3.8
金	6	オレンジ果汁 菓子	ご飯 カジキの竜田揚げ醤油マヨネーズかけ 小松菜と人参の和え物 玉ねぎのみそ汁 果物	麦茶 ★七草がゆ	米 片栗粉 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖	メカジキ 油揚げ 卵	しょうが 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ 大根 葉ねぎ かぶ かぶ葉 ごぼう グレプフルーツ	52.5 16.0 10.9 2.0	54.8 17.9 13.7 2.5
	20	オレンジ果汁 菓子	ご飯 カジキの竜田揚げ醤油マヨネーズかけ 人参とれんこんのきんぴら 玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 ★クワカサント	米 片栗粉 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 ブルーベリージャム	メカジキ 牛乳	しょうが れんこん 人参 玉ねぎ 大根 葉ねぎ パナナ	60.2 18.2 17.4 1.8	66.6 20.8 22.5 2.3
土	7 21	牛乳 菓子	タンメン まめっこサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華めん ごま油 油 砂糖	豚肉 なた ゆで大豆 牛乳	人参 干しいたけ キャベツ もやし たら 白菜 長ねぎ きゅうり パイン(缶)	55.1 22.3 16.5 2.7	63.9 25.8 16.9 3.4
月	23	牛乳 果物	ごはん ほうれん草と豆腐の炒め物 白菜と人参の和え物 薩摩汁	牛乳 ★チーズ蒸しパン	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳 卵 チーズ カルシウムと鉄分の多いミルク	しょうが 長ねぎ ほうれん草 白菜 人参 大根 ごぼう	59.9 24.8 16.1 1.8	59.7 25.7 14.5 2.2
火	10 24	乳酸飲料 菓子	きつねうどん さつま芋の煮物 果物	牛乳 ★バナナドッグ	ゆでうどん 砂糖 油 さつま芋 小麦粉 粉糖	油揚げ 卵 豚肉 牛乳 カルシウムと鉄分の多いミルク	ほうれん草 長ねぎ 人参 大根 りんご パナナ	64.8 22.9 22.1 2.3	66.9 24.0 23.9 2.9
水	11	ヨーグルト	【新年の会】鮭わかめごはん 松風焼きと花型人参 さつま芋きんとん風 けんちん汁 果物	牛乳 ★おしるこ	米 パン粉 砂糖 くり さつま芋 里芋 小麦粉	鶏ひき肉 牛乳 豆腐 こしあん 卵	長ねぎ ブロッコリー 人参 ごぼう 大根 みかん	67.2 28.5 14.9 1.4	69.7 29.7 16.1 1.9
	25	ヨーグルト	【お楽しみ給食】ナポリタン 鶏の照り焼き 雪だるまポテトサラダ かぼちゃのポタージュ 果物	麦茶 ★揚げパン	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バターロール	豚肉 粉チーズ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン きゅうり 人参 かぼちゃ みかん	67.5 30.9 18.8 2.4	68.6 32.9 19.8 2.9
木	12 26	牛乳 果物	マーガリンサンドといちごジャムサンド ジャーマンオムレツ マロニーサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 ★味ソース 炊き込みご飯	食パン マカヒンゴ じゃが芋 いちごジャム 油 マロニー マヨネーズ 米 オリーブ油	ベーコン 卵 ウィンナー	玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲン菜 白菜 コーン(缶)	50.3 16.6 19.1 2.5	56.0 17.4 19.6 3.1
金	13 27	ぶどう果汁 菓子	ご飯 さばのみぞれ煮 刻み昆布の炒め煮 ほうれん草と豆腐のみそ汁 果物	牛乳 ★りんごの 香りのケーキ	米 片栗粉 油 砂糖 バター	さば 豆腐 牛乳 卵	大根 刻み昆布 人参 れんこん ほうれん草 オレンジ りんごジュース りんご	65.4 19.6 22.4 1.9	66.3 22.3 24.3 2.3
土	14 28	牛乳 菓子	和風スパゲティ さつま芋サラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	スパゲティ 油 さつま芋 マヨネーズ	豚肉 むきえび 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり	57.3 19.9 22.9 1.7	60.7 22.9 19.7 2.2

## 1月の給食だより

七草がゆ・・・1月7日

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。

### 効能

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事といえるでしょう。七草の葉菜には、ビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。

園では6日に七草風がゆとして提供予定です。

### 【お知らせ】

園での給食材料において、地域コミュニティの一つとして農家さんより小学生と育てた大根を保育園の給食で使ってくださいとお話をいただき提供していただきました。

後日、小学生あてにお礼をして交流していければと思います。

\*11日は新年の会メニューです

\*25日はお楽しみ給食です

給食の平均値	熱量 (kcal)	たん白 (g)	脂質 (g)	塩分(g)
3歳未満児	574	20.4	17.9	2.1
3歳以上児	613	22.1	18.9	2.6

※都合により献立を変更する場合があります。

※★印は手作りおやつです。