

令和7年1月1日

保護者各位

1月 給食献立表

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
6(月)	牛乳 バナナ	クオータボール 澄まし汁 チリコンカン マカロニサラダ	小麦、卵、乳 人参、白菜、葱 豚ミンチ、玉葱、大豆、ホルトマト、ケチャップ マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、練胡麻	牛乳 カレーラスク (麩、マーガリン、カレー粉)
7(火) 七草粥の日	牛乳 キウイ	七草粥風 肉団子の野菜あんかけ 小松菜の胡麻和え みかん	かぶ、水菜 肉団子(豚鶏肉)、玉葱、ピーマン、人参、筍、黄パプリカ 小松菜、人参、コン	牛乳 大学芋 (薩摩芋、胡麻)
1月7日は、病気にならず元気に過ごせるように、体に良い、春の七草を入れたお粥「七草粥」を食べます。七草はクセがあり苦手な子も多いので、保育園では子ども達が食べやすいように、七草粥の季節にちなんで、旬の食材を使ったお粥にアレンジして提供しています。				
8(水)	牛乳 オレンジ	ゆかり御飯、味噌汁 平天の煮物 西京焼き	人参、白菜、薄揚げ 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース ホキ、白味噌	牛乳 ぶどうゼリー (ジュース、ゼラチン)
9(木)	牛乳 黄桃	白御飯、味噌汁 肉じゃが 鶏肉の葱ソースがけ	人参、ワカメ、豆腐 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆 鶏肉、葱	牛乳 ピザトースト(食パン(小麦)玉 葱、ピーマン、パプリカ、チーズ、 ケチャップ)
10(金)	牛乳 グレープフル ーツ	ガパオ風ライス 中華スープ ナムル	豚ミンチ、玉葱、人参、コン、ピーマン 人参、ニラ、茄子 青梗菜、もやし、人参	牛乳 豆乳もち (豆乳、きな粉)
11(土)	牛乳 ハイハイ☆	白胡麻ロール 野菜ラーメン オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)豚肉、もやし、葱、人参、玉葱	牛乳 市販菓子☆(小麦)
14(火)	牛乳 バナナ	メープルスティックパン 澄まし汁 クリーム煮 いんげんの胡麻和え	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチューミックス(小麦)mix ベジタブル、 ブロッコリー いんげん豆、胡麻	牛乳 安倍川マカロニ (マカロニ、きな粉)
15(水)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 鰯のあんかけ	人参、舞茸、茄子 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、水菜 鰯	牛乳 柿 鉄強化ウエハース☆ (小麦、卵殻粉)
16(木)	牛乳 黄桃	青菜御飯 味噌汁 切干大根の煮物 鶏の照り焼き	菜飯☆(大豆) 人参、玉葱、豆苗 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪 鶏肉	牛乳 セサミトースト (食パン(小麦)胡麻、マー ガリン)
17(金)	牛乳 グレープフル ーツ	中華丼 中華スープ 春雨サラダ	豚肉、玉葱、キャベツ、筍水煮、青梗菜、人参 人参、ニラ、厚揚げ 春雨、人参、胡瓜、もやし、コン	牛乳 北海道産卵の蒸しケーキ☆ (小麦、卵、乳)
18(土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン 焼きそば キウイ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそばソース (海老エキス)	牛乳 市販菓子☆(小麦)

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
20 (月)	牛乳 ハナナ	レーズンパン 澄まし汁 ミトグラタン ひじきサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 豚ミンチ、茄子、玉葱、ホルトマト、ケチャップ、チーズ ひじき、ツナ、法蓮草、人参、コン、練胡麻	牛乳 りんごゼリー (ジュース、ゼラチン)
21 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 赤魚の煮付け	人参、舞茸、小松菜 鶏肉、牛蒡、蓮根、玉葱、人参、竹輪、三度豆 赤魚	牛乳 マドレーヌ★(小麦、卵、乳、 蜂蜜、アーモンド)
22 (水)	牛乳 オレンジ	麻婆丼 中華スープ ハンバーグ*サラダ	豚ミンチ、玉葱、茄子、葱、赤味噌 人参、白菜、厚揚げ 鶏肉、キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、練胡麻	牛乳 お好み焼き(小麦粉、豆腐、 山芋、キャベツ、コン、ツナ、 花粉、青海苔、ソース)
23 (木)	牛乳 黄桃	五目寿司 味噌汁 鶏の味噌焼き	小松菜、蓮根、人参、ジャコ 人参、玉葱、豆苗 鶏肉、白味噌	牛乳 かるかん (米粉、山芋)
24 (金)	牛乳 グレープフル ーツ	ゆかり御飯、味噌汁 いり豆腐 三色和え	人参、薄揚げ、薩摩芋 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース 青梗菜、もやし、人参	牛乳 きな粉トースト (食パン(小麦)きな粉、 マーガリン)
25 (土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン 五目うどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、葱	牛乳 市販菓子☆(小麦)
27 (月)	牛乳 ハナナ	メープルスティックパン 澄まし汁 五目ピーフン 根菜サラダ	小麦、卵、乳 人参、豆腐、ワカメ 豚肉、ピーマン、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン 牛蒡、大根、人参、胡瓜、コン、練胡麻	牛乳 みかん 鉄強化ウエハース☆ (小麦、卵殻粉)
28 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 味付海苔 いりどり 和風サラダ	人参、玉葱、豆苗 海苔☆(海老エキス) 鶏肉、じゃが芋、大豆、人参、グリーンピース キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ	牛乳 きな粉ラスク (麩、マーガリン、きな粉)
29 (水)	牛乳 オレンジ	白御飯、中華スープ 回鍋肉 一口焼売☆	人参、ニラ、茄子 豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、赤味噌、長葱 (小麦)	牛乳 キャロットゼリー (ジュース、ゼラチン)
30 (木) 節分 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃	赤鬼のカレーライス つみれ汁 ブロッコリーのおかか和え 公魚の唐揚げ 一口ゼリー☆	豚ミンチ、玉葱、人参、コン、ホルトマト、ケチャップ、カレー☆(小麦)、ウイ ンナー、グリーンピース、とんがりコン☆ つみれ☆(鯛すり身、小麦、卵白粉)人参、葱、大根 ブロッコリー、人参、黄パプリカ、花鰹 公魚、片栗粉	牛乳 誕生日ケーキ☆ (小麦、卵、乳、チョコスプレー) ※誕生日プレートにはアーモンドが 使用されています
31 (金)	牛乳 グレープフル ーツ	白御飯、味噌汁 すき昆布の煮物 白菜の甘酢和え	人参、しめじ、法蓮草 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参、竹輪 白菜、胡瓜、ワカメ、人参	牛乳 鬼饅頭風 (米粉、薩摩芋)



- ・ ☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレーゼの商品です。太字は新メニューです。
- ・ 竹輪、蒲鉾、平天、ウイナーは通常、卵乳小麦不使用の商品を使用しています。
- ・ カムカム DAY では市販菓子を使用しています。土曜日の午後間食は平日に使用している市販菓子の中から選んでいます。市販菓子の原材料の詳細については当園ホームページに掲載しています。ご自由にご活用下さい。
- ・ 週に1回ほど「噛む回数を増やす」献立を入れています(根菜類や海藻類など噛みごたえのある食材を使用することで、顎を鍛える、舌の筋肉の発達と舌を動かす操作性の発達を促します)。
- ・ 食材の入荷都合等により内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量

	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	474	20.3	16.4
3歳児以上	525	22.9	18.1

