

2021年1月

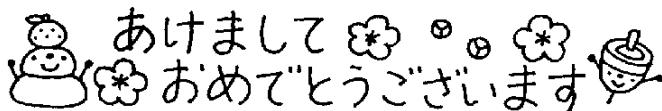
給食予定献立表

国立市立東保育園

日/曜	昼献立名	昼材料名	おやつ献立名	おやつ材料	エネルギー
					蛋白質
4月	ごはん ツナじゃが 高野豆腐煮 塩昆布和え 味噌汁	胚芽米 ツナ じゃが芋 玉葱 人参 油 醤油 砂糖 凍り豆腐 人参 砂糖 醤油 塩 ほうれん草 塩昆布 若芽 長葱 玉葱 味噌	ジュース マーブル蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 ココア	532kcal
					17.0g
5火	トマトソーススパゲッティ 鮭の塩焼き コーンサラダ 人参甘煮 スープ	スパゲティ ツナ 玉葱 マッシュルーム トマト缶 にんにく ケチャップ 砂糖 オリーブオイル 鮭 塩 胡瓜 コーン キャベツ 酢 塩 砂糖 油 人参 砂糖 もやし 玉葱 チンゲン菜 塩 醤油	牛乳 和風おやき	小麦粉 ゆで小豆 砂糖 スキムミルク ベーキングパウダー 牛乳 油	552kcal
					26.5g
6水	ゆかりごはん 卵焼き 切干大根煮 酢の物 味噌汁	胚芽米 ゆかり 鶏卵 人参 長葱 椎茸 塩 油 切干大根 人参 竹輪 醤油 みりん 若芽 胡瓜 塩 酢 砂糖 さつま芋 長葱 小松菜 味噌	麦茶 ミルク葛餅 クラッカー	牛乳 砂糖 片栗粉 きな粉 黒砂糖 クラッカー	543kcal
					15.5g
7木	ぶどうパン 鶏の唐揚げ サラダ 南瓜煮 スープ	ぶどうパン 鶏肉 塩 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 キャベツ 胡瓜 人参 塩 酢 砂糖 油 南瓜 砂糖 醤油 白菜 水菜 玉葱 醤油 塩	牛乳 りんごケーキ	小麦粉 バター 砂糖 鶏卵 牛乳 スキムミルク ベーキングパウダー りんご	566kcal
					20.3g
8金	●うどん作り● 煮込みうどん ぶりの照り焼き 胡麻和え みかん	小麦粉 塩 玉葱 人参 小松菜 豚肉 油揚げ 醤油 みりん ぶり 生姜 醤油 砂糖 みりん キャベツ 人参 醤油 砂糖 ごま みかん	牛乳 揚げ餅あられ	あられ餅 油 塩	625kcal
					25.5g
9土	焼肉丼 ポテトソテー お浸し スティック野菜 スープ	胚芽米 豚肉 玉葱 醤油 みりん 砂糖 油 じゃが芋 玉葱 ベーコン 油 えのき茸 ほうれん草 醤油 大根 人参 塩 若芽 玉葱 たら 醤油 塩	牛乳 クラッカーサンド	クラッカー いちごジャム	553kcal
					18.5g
12火	ごはん 鶏の塩麹焼き 根菜味噌煮 お浸し すまし汁	胚芽米 鶏肉 塩麹 酒 生姜 にんにく ごぼう 大根 人参 里芋 豚肉 味噌 醤油 砂糖 ごま油 ほうれん草 人参 醤油 豆腐 しめじ 長葱 醤油 塩	牛乳 ラスク	食パン バター 砂糖	580kcal
					24.0g
13水	ごはん シュウマイ 青菜の煮浸し ごぼうスティック わかめスープ	胚芽米 豚挽肉 ゆで筍 玉葱 椎茸 砂糖 片栗粉 醤油 塩 焼売の皮 小松菜 もやし 醤油 ごぼう 醤油 酢 砂糖 豆腐 若芽 コーン 塩 醤油 ガラスープ	牛乳 パインケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 バター 砂糖 パイン缶	604kcal
					18.7g
14木	南瓜パン クリームシチュー ポークソーセージ コールスローサラダ ブロッコリー	南瓜パン じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 小麦粉 バター 牛乳 塩 ガラスープ ポークソーセージ キャベツ 人参 胡瓜 酢 砂糖 塩 油 ブロッコリー	牛乳 ポップコーン いよかん	ポップコーン 油 塩 いよかん	617kcal
					22.2g
15金	ごはん 豚の柔らか煮 ひじき煮 甘酢漬け スープ	胚芽米 豚肉 玉葱 生姜 醤油 酒 みりん 砂糖 ひじき 人参 竹輪 醤油 みりん 大根 酢 砂糖 塩 えのき茸 玉葱 チンゲン菜 醤油 塩	牛乳 やきそば	蒸し中華麺 豚肉 キャベツ もやし 油 ソース 塩 醤油	613kcal
					24.7g
16土	ロールパン チキンソテー トマト ポテトサラダ 春雨スープ ゼリー	ロールパン 鶏肉 塩 トマト じゃが芋 胡瓜 コーン ノンエッグマヨネーズ 春雨 長葱 ほうれん草 人参 塩 ガラスープ ゼリー	牛乳 おかかおにぎり	胚芽米 かつお節 醤油	568kcal
					21.8g
18月	ごはん 鰯の香り焼き 胡瓜の若芽和え れんこん金平 味噌汁	胚芽米 あじ 塩 パセリ バジル 胡瓜 炊き込み若芽 れんこん 人参 油 みりん 醤油 ごま さつま芋 油揚げ 長葱 味噌	牛乳 バナナマフィン	小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 バター 砂糖 バナナ レモン汁	591kcal
					21.8g
19火	ラーメン 竹輪の磯辺揚げ 大根煮 ナムル みかん	中華麺 豚肉 コーン 人参 長葱 小松菜 醤油 塩 ガラスープ 竹輪 青のり 小麦粉 油 大根 醤油 砂糖 胡瓜 人参 塩 ごま油 みかん	牛乳 五平餅	胚芽米 味噌 みりん 砂糖	537kcal
					17.1g
20水	チキンカレー ウインナー グリーンサラダ トマト スープ	胚芽米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 油 小麦粉 油 ソース カレー粉 塩 ガラスープ ウインナー 胡瓜 レタス 人参 塩 酢 砂糖 油 トマト 水菜 長葱 椎茸 醤油 塩	牛乳 肉まん	肉まん	634kcal
					20.6g

※ 乳児は午前のおやつに牛乳を飲みます

21 木	★誕生会★ 丑年おにぎり ポークバーベキューソース 紅白なます さつまきんとん スープ いよかんゼリー	胚芽米 焼きのり 豚肉 玉葱 トマトケチャップ ソース 醤油 砂糖 大根 人参 酢 砂糖 塩 さつまいも 砂糖 みりん ちらし蒲鉾 人参 長葱 まいたけ ほうれん草 醤油 塩 いよかんゼリー	麦茶 手作りクッキー	小麦粉 バター 砂糖 鶏卵 ココアパウダー	668kcal 18.1g
22 金	ご飯 松風焼き 金時豆煮 おかか和え けんちん汁	胚芽米 鶏挽肉 玉葱 椎茸 パン粉 鶏卵 味噌 塩 砂糖 油 ごま 金時豆 砂糖 チンゲン菜 人参 醤油 かつお節 大根 人参 豆腐 長葱 醤油 塩 みりん	牛乳 ピザ	ピザクラフト ハム 玉葱 マッシュルーム トマト缶 ケチャップ チーズ	622kcal 25.1g
23 土	麻婆豆腐丼 鶏の照焼 和え物 ブロッコリー スープ	胚芽米 豆腐 豚挽肉 長葱 グリンピース 生姜 ごま油 醤油 砂糖 片栗粉 ガラスープ 鶏肉 醤油 みりん 砂糖 人参 小松菜 もやし 塩 ごま油 ブロッコリー 白菜 玉葱 人参 塩 醤油 ガラスープ	牛乳 きな粉蒸しパン	小麦粉 砂糖 きな粉 ベーキングパウダー	584kcal 26.0g
25 月	中華風おこわ 豚肉の味噌焼き 中華風胡瓜 人参スティック 春雨スープ	もち米 こんにゃく 人参 椎茸 ゆで筍 鶏肉 ごま油 醤油 砂糖 豚肉 味噌 みりん 砂糖 胡瓜 塩 ごま油 ごま 人参 醤油 砂糖 春雨 長葱 ほうれん草 塩 ガラスープ	牛乳 フルーツサンド	食パン 生クリーム 砂糖 パイン缶	610kcal 22.0g
26 火	和風スパゲッティ カジキの蒸し焼き ナムル和え 粉ふきいも スープ	スパゲティ 玉葱 ツナ缶 エリンギ 舞茸 油 醤油 塩 刻みのり カジキ 塩 人参 玉葱 椎茸 ビーマン 醤油 バター 胡瓜 大豆もやし 塩 ごま油 じゃが芋 塩 大根 玉葱 若芽 醤油 塩	牛乳 青菜おにぎり りんご	胚芽米 炊き込み青菜 りんご	594kcal 25.0g
27 水	ご飯 鶏蓮根つくね 金平ごぼう おかか和え 味噌汁	ごはん 鶏挽肉 玉葱 れんこん 生姜 鶏卵 パン粉 塩 醤油 砂糖 片栗粉 ごぼう 人参 ごま油 砂糖 みりん 醤油 チンゲン菜 えのき 醤油 かつお節 玉葱 しめじ キャベツ 味噌	牛乳 かりんとう	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 黒砂糖	570kcal 21.6g
28 木	全粒粉パン ヒレカツ トマト 小松菜サラダ 野菜スープ	全粒粉パン 豚ヒレ 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 ソース トマト 小松菜 人参 もやし 酢 砂糖 塩 油 白菜 人参 椎茸 醤油 塩	牛乳 マドレーヌ	小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 砂糖 バター レモン汁	540kcal 21.9g
29 金	ポークライス 鶏肉のカレー焼き フレンチサラダ カリフラワー ポトフ風スープ	胚芽米 豚肉 玉葱 コーン トマト缶 ケチャップ 塩 油 鶏肉 塩 カレー粉 油 レタス 胡瓜 人参 酢 塩 砂糖 油 カリフラワー 塩 じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 ベーコン 塩 ガラスープ	牛乳 スイートパンプキン	南瓜 砂糖 牛乳 バター スキムミルク	588kcal 22.5g
30 土	ちゃんぽんうどん 鶏のパン粉焼き さつま芋の甘煮 白菜サラダ	干しうどん 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ごま油 塩 ガラスープ 鶏肉 塩 パン粉 パセリ さつま芋 砂糖 白菜 人参 油 酢 砂糖 塩	牛乳 ホットドック	ロールパン ウィンナー ケチャップ	602kcal 25.6g
保育園での食事摂取基準		幼児 エネルギー 580 kcal 乳児 エネルギー 520 kcal	たんぱく質 22.0 g たんぱく質 20.0 g		



あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました。年末年始はご家族で楽しく過ごされたでしょうか。1月は寒さも厳しく体調を崩しやすい月です。

冬野菜には身体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなどうれしい作用があります。冬野菜をたっぷり食べて冬をのりきりましょう。

冬野菜を食べたときに甘くておいしいと感じるのは、寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄積するためです！



鏡開きをしよう！



鏡開きの意味をしていますか？

昔、お供えした鏡餅には神様の霊力がやどると考えられており、お正月に飾った鏡餅を、松の内が明けた1月

11日に食べることで、1年の健康を祈る気持ちが入められています。（地方によって日にちは異なります。）

ちなみに餅を切ることは切腹のイメージがあることから、「開く」の文字が使われるようになったという説もあります。

