2024年　1月　　給食予定献立表

上十川保育園
園長　工藤さち子
2024.1.1　担当：今井

☺　給食目標　**みんなでたべるとおいしいね**

	日（曜日）	献立名	未満児付け合わせ	主な食品名	おやつ 未満児 9時	おやつ 以上児 3時半	給与栄養量	3歳未満児	3歳以上児
御用始め	4（木）	コーン入りカレー フライドポテト （デザート：ヨーグルト）	えだまめ	コーン・人参・玉ねぎ じゃがいも・豚肉 フライドポテト・トマト えだまめ他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	471 16 12.8 3	388 12.2 13.7 3.7
誕生会	5（金）	炊き込みご飯・ほっけ照り焼き 紅白かまぼことなます みつばのすまし汁 （デザート：みかんヨーグルト）		ひき肉・人参・油揚げ しめじ・ほっけ・大根 かまぼこ・みつば なると・わかめ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ドーナツ ポップ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	695 30.9 21.9 1.7	866 36.4 26 2.2
	6（土）	ポークビーンズ ツナサラダ （デザート：ヨーグルト）	エビフライ	豚肉・玉ねぎ・人参 じゃがいも・大豆 卵・きゅうり・コーン レタス・トマト他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	537 20.6 19.9 2	420 20.2 17.3 2.3
	9（火）	貝柱のチャウダー ハムサラダ （デザート：ヨーグルト）	チーズ	ホタテ・玉ねぎ・卵 パセリ・きゅうり・トマト キャベツ・ハム チーズ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	566 22.7 24 1.5	482 19.7 25.5 1.6
	10（水）	野菜ラーメン さつまいもとソーセージのかき揚げ （デザート：ヨーグルト）	鮭ごはん	中華めん・焼豚・人参 ほうれん草・もやし コーン・ソーセージ 玉ねぎ・さつまいも他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	591 23.3 18.4 1.5	485 19.1 16.2 1.8
鏡開き	11（木）	豆腐入り五目焼き りんごサラダ 大根みそ汁 （デザート：バナナ）	のり佃煮	木綿豆腐・卵・ハム グリンピース・人参 きゅうり・レタス・トマト 大根・油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ おしるこ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	491 15 10.5 1.3	347 11.6 8.7 1.3
	12（金）	白菜と細切り肉炒め いもきんとん なめこみそ汁 （デザート：パインヨーグルト）	トマトサラダ	白菜・豚肉・人参 さつまいも・なめこ ねぎ・油揚げ トマト他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	571 19.1 23.7 1.3	476 17.1 23.9 1.5
父母参観日	13（土）	ポークカレー 福神漬け 味付け卵 （デザート：ヨーグルト）		豚肉・玉ねぎ・人参 じゃがいも・卵 福神漬け他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	510 17.8 12.2 2.7	429 18.9 14.4 3.4
うさぎさんクッキング	15（月）	酢豚 レタスサラダ 卵スープ （デザート：ヨーグルト）	湯豆腐	豚肉・玉ねぎ・人参 たけのこ・ピーマン きゅうり・もやし レタス・コーン・トマト他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	416 16.4 11.7 0.8	330 11.7 14 0.8
	16（火）	豆腐入り松風焼き 春雨サラダ じゃがいもみそ汁 （デザート：みかんヨーグルト）	ふりかけ	ひき肉・豆腐・ねぎ 玉ねぎ・卵・春雨 きゅうり・カニスティック じゃがいも・油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ 大学いも	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	658 30 24.5 1.3	527 21.9 24.8 1.3
きりんさんクッキング	17（水）	すり身のハンバーグ キャベツ酢の物 玉ねぎみそ汁 （デザート：バナナ）	きつねご飯	たら・ねぎ・人参 卵・キャベツ・きゅうり カニスティック・玉ねぎ わかめ・ほうれん草他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	482 16.3 10.5 1.5	363 13.3 8.6 1.6
	18（木）	けの汁 付け合わせ 昆布佃煮 （デザート：ヨーグルト）	味付け卵	大根・人参・ごぼう わらび・たけのこ・ふき 油揚げ・糸こん・トマト きゅうり・チーズ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	561 26.2 19.4 2.5	449 21.9 18.2 2.5
	19（金）	さばのカレー揚げ 五目ひじき もやしみそ汁 （デザート：パインヨーグルト）	スティックきゅうり	さば・卵・油揚げ 糸こん・人参・さつま揚げ もやし・わかめ きゅうり他	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ ぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	573 22 14.2 1.6	417 19.7 13 1.7

2024年　1月　　給食予定献立表

上十川保育園

	日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ 未満児 9時	おやつ 以上児 3時半	給与栄養量	3歳 未満児	3歳 以上児
	20 (土)	煮やっこ マカロニサラダ (デザート:バナナ)	くりご飯	豆腐・人参・豚肉 干ししいたけ・じゃがいも ハム・きゅうり・人参 トマト・栗他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	494 13.9 18.6 1.2	425 12 18.4 0.9
ぱんださん クッキング	22 (月)	炒め納豆 角こんの煮付け かき玉汁 (デザート:みかんヨーグルト)	ゆで ブロッコリー	納豆・ひき肉・人参 玉ねぎ・がんもどき 角こん・大根 卵・ほうれん草他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	561 24.3 19.4 1.5	480 23.1 18.9 1.8
	23 (火)	ウインナーと野菜の牛乳スパ トマトとえだまめ ふりかけ (デザート:りんご)	かまぼこ	玉ねぎ・いんげん マッシュルーム・トマト えだまめ・チーズ かまぼこ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ サッポロ ポテト	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	521 23.5 14.8 1.5	384 20.5 14.8 1.3
	24 (水)	白身魚のフリッター ゆでキャベツ 豆腐のスープ (デザート:ヨーグルト)	カニ スティック	たら・卵 キャベツ・トマト 豆腐・わかめ カニスティック他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	459 23.8 16.7 1.3	299 21.3 15.4 1.2
	25 (木)	親子煮 即席漬け (デザート:バナナ)	チーズちくわ	鶏肉・人参・卵 生揚げ・玉ねぎ・糸こん なると・キャベツ きゅうり・白菜他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	534 21.3 19.8 1.5	392 14.3 16.7 0.9
こあらさん クッキング	26 (金)	野菜の肉巻き サイコロサラダ はんぺんすまし汁 (デザート:ヨーグルト)	夕焼けご飯	豚肉・人参・ごぼう ほうれん草・きゅうり じゃがいも・ソーセージ トマト・はんぺん他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ホット ケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	519 22.7 16.8 1.9	397 21.3 17.2 1.7
	27 (土)	鶏の照り焼き 大根の酢の物 キャベツみそ汁 (デザート:りんご)	納豆	鶏肉・卵・大根 人参・わかめ えだまめ・キャベツ 油揚げ・納豆他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	479 20.7 17 1.1	440 16.6 21.6 1.5
	29 (月)	カリフラワー入りカレー 春雨サラダ (デザート:ヨーグルト)	卵豆腐	カリフラワー・豚肉 じゃがいも・玉ねぎ 人参・卵・トマト 卵豆腐他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	545 21.3 21.6 1.8	473 17.2 22.3 1.8
	30 (火)	ミートローフ ゆでブロッコリー みつばスープ (デザート:みかんヨーグルト)	マッシュ ポテト	合いびき肉・玉ねぎ 人参・グリンピース コーン・ブロッコリー みつば・卵他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ 蒸しぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	660 27.6 23.2 3.5	575 28.7 26.7 4
	31 (水)	赤魚の照り焼き 大根とベーコンの炒め物 じゃがいもみそ汁 (デザート:バナナ)	煮豆	赤魚・大根・いんげん ベーコン・トマト じゃがいも・油揚げ 焼き麩・煮豆他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	543 22.4 18.1 1.4	490 20.5 18.7 1.8

～ 鏡開き ～

鏡もちは年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材です。とはいっても丸餅1個は茶わん1杯分のごはんに相当するそうです。食べ過ぎには注意しましょう！！