

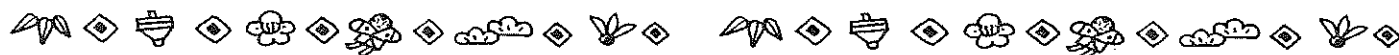
1月の予定献立表

2024年度

鴨島中央認定こども園

1月	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1〜2歳児	おやつ	未満児	以上児
					午前のおやつ		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
4 土	パン ちくわの卵とじ えびとトマトのスパゲティー サラダ パナナ	ベーコン えび ちくわ 卵 牛乳	食パン スパゲティー オリーブ油 コンソメ 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ せんべい	ピーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん きゅうり コーン パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	467Kcal 21.5g	567Kcal 26.5g
6 月	ごはん 鮭のピザ風 温野菜 五目ひじき だいこんと油揚げの味噌汁 パイン	鮭 チーズ ひじき 鶏肉 厚揚げ 油揚げ 低脂肪乳	米 ケチャップ マヨネーズ 砂糖 しょうゆ みりん 油 みそ もち米	たまねぎ ピーマン コーン にんじん いんげん だいこん パイン	バナナ 牛乳	乳飲料 (低脂肪) 五平餅風おにぎり	473Kcal 22.3g	580Kcal 27.8g
7 火	ごはん 豚肉の味噌炒め 海藻サラダ 豆腐の味噌汁 みかん	豚肉 わかめ ひじき シーチキン 豆腐 チーズ ベーコン 牛乳	米 味噌 みりん 砂糖 ごま油 しょうゆ 酢 ごま	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ もやし グリンピース こまつな 青ねぎ みかん 七草 かぶ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 七草リソット	483Kcal 20.7g	593kcal 25.2g
8 水	ごはん ふくさ卵 焼きそば 野菜のひじき和え パイン	豚挽肉 豆腐 卵 豚肉 ひじき ちくわ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 スパゲティー 焼きそばソース ごま ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ パイン みかん	ヨーグルト	牛乳 オレンジ蒸しパン	472Kcal 18.6g	611Kcal 22.5g
9 木	ごはん たご焼き風豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 春雨の酢の物 パナナ	豚挽肉 豆腐 卵 青のり かつお節 シーチキン ちくわ おから 低脂肪乳	米 パン粉 マヨネーズ ソース 砂糖 しょうゆ みりん 油 はるさめ ごま ごま油 小麦粉	しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん 切干大根 乾しいたけ グリンピース きゅうり パナナ	ビスケット 牛乳	乳飲料 (低脂肪) おからドーナツ	524Kcal 18.3g	667Kcal 22.3g
10 金	パン 旬食材がたっぷり入ったシチュー スパゲティーサラダ ポイルウイナー リンゴジュース	鶏肉 かにかまぼこ 小豆 ウイナー シーチキン 低脂肪乳	食パン ホワイトシチュール 油 さといも スパゲティー マヨネーズ 食塩 もち 砂糖	かぶ ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん きゅうり はくさい リンゴジュース	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) ぜんざい	422Kcal 21.4g	649Kcal 26.3g
11 土	パン ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト 添え野菜 パナナ	豚挽肉 ウイナー 牛乳	食パン スパゲティー ケチャップ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト きゅうり パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	455Kcal 18.3g	550Kcal 21.8g
14 火	ごはん チキンピカタ だいこんなます わかめスープ パナナ	鶏肉 卵 粉チーズ 油揚げ わかめ 低脂肪乳	米 小麦粉 食塩 マヨネーズ オリーブ油 ごま 中華スープの素 酢 ごま油 コーンフレーク	にんじん たまねぎ パセリ だいこん こまつな はくさい パナナ みかん 黄桃 レーズン	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) フルーツコーンフレーク	450Kcal 20.2g	580Kcal 24.8g
15 水	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 金時煮豆 はくさいりんごサラダ ヨーグルト	えび 豚挽肉 豆腐 金時豆 ハム ヨーグルト きな粉 低脂肪乳	米 ケチャップ 中華スープの素 ごま油 片栗粉 砂糖 しょうゆ みりん リンゴ酢 食パン バター	京ネギ しょうが たまねぎ にんじん 乾しいたけ はくさい グリンピース こまつな りんご	バナナ 牛乳	乳飲料 (低脂肪) きな粉ラスク	506Kcal 22.9g	626Kcal 28.7g
16 木	ごはん 鮭の西京焼き 高野豆腐の含め煮 野菜の昆布和え りんご	鮭 高野豆腐 塩昆布 小魚 牛乳	米 白みそ みりん マヨネーズ 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 せんべい	にんじん きゃべつ こまつな ごぼう だいこん りんご	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい 小魚	464Kcal 21.4g	566Kcal 24.6g
17 金	ごはん 松風焼き ちくわのきんぴら はくさいのみかんの酢の物	豚挽肉 卵 豆腐 ちくわ ひじき 低脂肪乳	米 パン粉 しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 酢 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ はくさい みかん ほうろくそう	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) ポパイマフィン	454Kcal 19.0g	570Kcal 23.2g
18 土	パン 炊き合わせ ツナクリームスパゲティー サラダ パナナ	シーチキン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティー 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホワイトルク せんべい	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン だいこん バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	493Kcal 18.4g	605kcal 21.9g
20 月	ごはん 春雨とえびの中華炒め フライドポテト 五目和え みかん	えび 豚挽肉 ひじき 油揚げ ちくわ わかめ 牛乳	米 はるさめ ごま油 中華だし しょうゆ 砂糖 フライドポテト 油 うどん みりん 食塩 ごま	しょうが にんじん たまねぎ こまつな 乾しいたけ えのき みかん 青ねぎ	ヨーグルト	牛乳 キャロット蒸しパン	484Kcal 15.8g	628kcal 18.5g
21 火	ごはん 鮭の香味焼き 肉じゃが さつぱりきゃべつ	鮭 豚肉 卵 牛乳	米 塩こしょう みりん しょうゆ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 酢 食塩 ピュアココア ホットケーキミックス	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり パイン	バナナ 牛乳	牛乳 せんべい	488Kcal 18.6g	574kcal 19.8g
22 水	<お誕生会> 五目チャーハン ラーメン 揚げギョーザ ゼリー	えび ハム 豚肉 わかめ 牛乳	米 油 中華スープの素 ごま油 しょうゆ みりん スパゲティー クレープ ホップクリーム	にんじん 乾しいたけ 青ねぎ もやし コーン いちご	ヨーグルト	牛乳 お誕生クレープケーキ	480cal 19.5g	622Kcal 23.7g
23 木	親子丼 金時煮豆 おからポテトサラダ りんご	鶏肉 豆腐 卵 金時豆 しらす干し あおのり ハム おから 低脂肪乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 酢 食パン じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん 青ねぎ きゅうり コーン りんご	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) カルシウムトースト	485Kcal 22.6g	570kcal 25.5g
24 金	わかめごはん ちくわとさつまいもの天ぷら 豚汁うどん パナナ	わかめ ちくわ あおのり 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 天ぷら粉 油 うどん みそ こんにやく さつまいも せんべい	かぼちゃ だいこん にんじん まいたけ ごぼう あおなぎ パナナ	ヨーグルト	牛乳 せんべい	473Kcal 15.0g	612kcal 17.4g
25 土	パン ナポリタン ジャーマンポテト 添え野菜 パナナ	ウイナー ベーコン 牛乳	パン スパゲティー 油 ケチャップ コンソメ 食塩 じゃがいも ビスケット	ピーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん ブロッコリー パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 ビスケット	477Kcal 17.1g	581kcal 20.2g
27 月	ごはん 鮭のレモン焼き 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ パイン	鮭 厚揚げ 豚挽肉 ハム 小魚	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん マカロニ マヨネーズ スティックパン 乳酸菌飲料	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり パイン	ビスケット 牛乳	乳酸菌飲料 スティックパン	486Kcal 20.4g	594kcal 24.9g
28 火	ごはん 鶏のから揚げ さつまいもサラダ 味噌汁 パナナ	鶏肉 ハム 豆腐 わかめ きな粉 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 食塩 しょうゆ さつまいも マヨネーズ みそ マカロニ 砂糖	しょうが にんじん きゅうり にんじん だいこん はくさい えのき パナナ	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) マカロニきな粉	481Kcal 19.9g	624kcal 24.4g
29 水	ごはん 豚肉のケチャップ煮 高野豆腐の含め煮 フレンチサラダ みかん	豚肉 高野豆腐 卵 低脂肪乳	米 ケチャップ 油 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 酢 マヨネーズ 食パン マーガリン	まいたけ しめじ グリンピース たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ りんご みかん	ビスケット 牛乳	乳飲料 (低脂肪) フレンチトースト	483Kcal 21.1g	591kcal 25.9g
30 木	わかめごはん お好み焼き 温野菜 金時煮豆 けんちん汁 ヨーグルト	豚肉 卵 チーズ 豆腐 青のり かつお節 わかめ 金時豆 油揚げ 低脂肪乳	米 お好み焼粉 油 ソース ごま 天かす みりん しょうゆ きな粉 バター 小麦粉 片栗粉 ゴマ	きゃべつ 青ネギ ブロッコリー にんじん だいこん ヨーグルト	バナナ 牛乳	乳飲料 (低脂肪) さくさくごまクッキー	550Kcal 22.2g	690kcal 27.7g
31 金	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き さつまいものいとし煮 海藻の酢の物 パイン	鮭 小豆 シーチキン ひじき わかめ 小魚 低脂肪乳	米 マヨネーズ さつまいも 砂糖 ごま 酢 みりん しょうゆ せんべい	たまねぎ しめじ にんじん パセリ きゃべつ もやし コーン パイン	ビスケット 牛乳	乳飲料 (低脂肪) せんべい 小魚	493Kcal 17.8g	605kcal 21.1g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。



食育だより 1月号

鴨島中央認定こども園 給食室

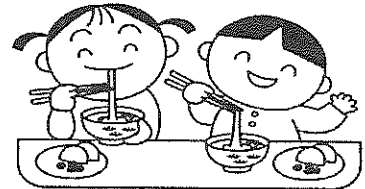
1月食育目標

～寒さに負けない体をつくろう!～

あけましておめでとうございます!



年末年始のお休みはいかがでしたか。今年も子どもたちの元気な体をつくるため、おいしく栄養バランスのとれた給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



～春の七草～

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

七草がゆを知っていますか?

1月7日は「人日(じんじつ)の節句」といってこの日の朝に食べる縁起食が七草がゆです。七草がゆは春の七草を使って作ります。七草がゆには「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。こども園では子どもたちが食べやすいように七草リゾットにアレンジして3時のおやつに提供します。お正月においしいごちそうを食べ過ぎて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果もあります。



おやつレシピ紹介 1月行事食・七草リゾット

<材料 子ども1人分>

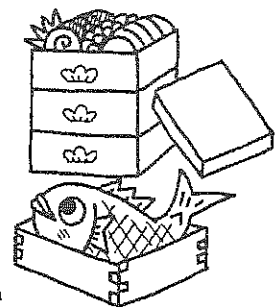
米 25g
大根 10g
こまつな 5g
七草 5g
ベーコン 5g
ピザ用チーズ 5g
コンソメ 0.2g
水 100cc
牛乳 50cc
食塩 0.1g
オリーブ油 0.5g

～作り方～

- ①米は洗ってザルにあげ水気をきる。
- ②大根、こまつな、七草は食べやすい大きさに切っておく。
- ③鍋にオリーブ油、米、大根を入れて中火にかけ、米と大根に油が回るように木べらでやさしく混ぜながら5分程炒める。
- ④②の鍋に水、ベーコン、コンソメを入れ10分程煮る。
- ⑤米に少し芯が残るくらいでこまつな、七草、牛乳、チーズを入れ最後に食塩で味をととのえる。

おせち料理の意味

新しい年の神様を静かに迎えるためにおせち料理は年末に用意します。最近はおせち料理を用意しない家庭が増えているようですが、おせち料理の意味を子どもたちにも知ってもらいたいです。



数の子: 子宝や子孫繁栄を願う縁起物

栗きんとん: 漢字で「金団」と書き、金銀財宝を意味し金運を呼ぶ縁起物

伊達巻: 形状が巻物に似ていることから学問や習い事の成就を願うもの

紅白かまぼこ: 半円状が日の出に似ていることと紅白を揃えることで縁起が良い

田作り: 田植えの肥料に乾燥したいわしが使われ豊作になったことから縁起物に

黒豆: 健康でまめに暮らせることを願い、黒は邪気をはらうともいわれている

