

1月給食たより



小浜保育所

2025年1月4日～2025年1月31日

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
4(土)	アンパンマンおこめボール	カレーの照り焼き、高野豆腐とツナの煮物、南瓜の味噌汁、ひじきご飯、麦茶	お菓子、牛乳	かかれい、高野豆腐、ツナフレーク、白味噌、ひじき、油揚げ、牛乳	かたくり粉、三温糖、米(精白米)、いりごま	人参、さやいんげん、えのきたけ、かぼちゃ、たまねぎ	392kcal 20.0g 12.5g
6(月)	源氏パイ	味噌煮込みうどん、豆乳茶わん蒸し、こぎつねごはん、麦茶	さつまいも、ようかん、牛乳	豚もも、白味噌、豆乳、蒸しかまぼこ、油揚げ、鶏挽肉、粉寒天、牛乳	うどん、かたくり粉、米(精白米)、三温糖、さつまいも、上白糖	人参、たまねぎ、しいたけ、ほうれん草、さやいんげん、きぬさや	450kcal 14.3g 9.2g
7(火)	昆布	魚の南蛮漬け、みかん、(桜・みかん缶)鶏雑煮風、七草ご飯、麦茶	マカロニきなこ、牛乳	豚、鶏もも、蒸しかまぼこ、刻み昆布、きな粉、牛乳	揚げ油、三温糖、里芋、ご飯(精白米)、白ゴマ、ごま油、マカロニ	たまねぎ、人参、しいたけ、生姜、みかん、小松菜、大根、ほうれん草、白菜、こねぎ	335kcal 16.0g 13.0g
8(水)	バナナ	焼肉風、やみつきキャベツ、豆腐の味噌汁、ごはん、麦茶	お菓子、牛乳	牛もも、刻み昆布、木綿豆腐、カットわかめ、白味噌、牛乳	白ゴマ、ごま油、米(精白米)	バナナ、たまねぎ、生姜、キャベツ、えのきたけ	370kcal 16.0g 11.9g
9(木)	ビスコ	鮭のピザ風焼き、フロッキーの胡麻ドレ和え、ウインナースープ、ごはん、麦茶	カボチャの蒸しパン、牛乳	鮭、チーズ、ハム、ウインナー、牛乳	白ゴマ、三温糖、ごま油、じゃがいも、米(精白米)、米粉	ピーマン、たまねぎ、とうもろこし、ブロッコリー、人参、キャベツ、かぼちゃ	412kcal 24.8g 13.0g
10(金)	雪の宿(善哉)アンパンマンソフトせんべい(桜)	食パン、和風スパゲティ、フルーツポンチ、クリームシチュー、牛乳	コーンのおにぎり、麦茶	かつお節、ベーコン、焼きのり、鶏もも、豆乳、牛乳	食パン、スパゲティ、サラダ油、じゃがいも、米(精白米)	たまねぎ、しめじ、豆腐、みかん缶、パイナップル、バナナ、白桃缶、キウイフルーツ、人参、ブロッコリー、とうもろこし	488kcal 17.9g 14.3g
11(土)	アンパンマンキャラメルコーン	ブルコギ丼、さつまいの香り揚げ、春雨スープ、麦茶	せんべい、牛乳	豚もも、あおのり、油揚げ、牛乳	ご飯(精白米)、三温糖、サラダ油、ごま油、さつまいも、米粉、かたくり粉、白ゴマ、春雨	人参、しめじ、たまねぎ、にんにく、しいたけ	388kcal 11.4g 16.0g
14(火)	クラッカー	カレーうどん、スタミナカツ、ごはん、麦茶	みかん寒天、牛乳	牛もも、粉寒天、牛乳、スタミナカツ	うどん、米(精白米)	人参、根深ねぎ、白菜、たまねぎ、みかん缶	417kcal 15.6g 10.6g
15(水)	黄桃缶	ホキの味噌マヨ焼き(桜・アレルギー対応マヨネーズ)、洋風きんぴら、コーンスープ、ごはん	せんべい、牛乳	ホキ、白味噌、ベーコン、ハム、豆乳、牛乳	マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも、米(精白米)	黄桃缶、ごぼう、コーンクリーム缶、たまねぎ	368kcal 14.1g 11.0g
16(木)	チーズ	トンテキ風、もやしのごまサラダ、かきたま汁、ごはん、麦茶	ピザ風、牛乳	豚ロース、チーズ、もずく、卵、牛乳	米粉、三温糖、いりごま、かたくり粉、米(精白米)、餃子の皮、じゃがいも	にんにく、もやし、きゅうり、人参、豆腐、とうもろこし	540kcal 13.8g 34.5g
17(金)	カルシウムウエハース	ハイジの白パン、鶏肉のディアフル風(桜・マスタード除去)、コールスローサラダ(桜・アレルギー対応マヨネーズ)、スープスパゲティ、牛乳	チーズおなかおにぎり、麦茶	鶏もも、ベーコン、牛乳、チーズ、かつお節	ハイジの白パン、コーンフレーク、マヨネーズ(全卵型)、スパゲティ、サラダ油、米(精白米)	パセリ、キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、たまねぎ	450kcal 16.4g 20.5g
18(土)	アンパンマンお米ボール	鯖のカレー風味揚げ、白和え、のっぺい汁、ごはん、麦茶	お菓子、牛乳	さば、アレルギー対応竹輪、木綿豆腐、白味噌、鶏もも、牛乳	米粉、かたくり粉、サラダ油、白ゴマ、三温糖、里芋、板こんにゃく、米(精白米)	ほうれん草、人参、大根、こねぎ	467kcal 18.4g 21.7g
20(月)	源氏パイ	焼きそば、こうなご大豆の甘辛煮、青梗菜のスープ、ごはん、麦茶	雷おこし、牛乳	豚もも、いかなご、大豆、牛乳	中華麺、サラダ油、三温糖、ごま油、米(精白米)、粉糖	人参、キャベツ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、とうもろこし	537kcal 15.0g 13.5g
21(火)	みかん缶	みそおでん、ひじきの煮付け、納豆、ごはん、麦茶	チョコワ、牛乳(善哉・桜)シスコーン	鶏もも、アレルギー対応竹輪、生揚げ、ひじき、白味噌、納豆、牛乳	じゃがいも、里芋、こんにゃく(精粉)、三温糖、さつまいも、米(精白米)	みかん缶、大根、人参、さやいんげん	426kcal 18.9g 14.2g
22(水)	昆布	鯖のウスターソース煮、かぼちゃのそぼろ煮、白菜の味噌汁、ごはん、麦茶	根菜チップ、牛乳	さば、鶏挽肉、白味噌、牛乳	三温糖、サラダ油、米(精白米)、さつまいも、じゃがいも	生姜、かぼちゃ、さやいんげん、白菜、人参、こねぎ、れんこん	406kcal 16.0g 14.1g
23(木)	ビスコ	ロールパン、なす入りミートスパゲティ、ポテトスープ、バナナ、牛乳	さつまいのおにぎり、麦茶	牛挽肉、ハム、豆乳、牛乳	ロールパン、スパゲティ、米粉、じゃがいも、米(精白米)、さつまいも	なす、たまねぎ、人参、しめじ、トマト缶、バナナ	459kcal 15.5g 13.0g
24(金)	銀シャリ(善哉)アンパンマンソフトせんべい(桜)	手作りロケット(桜・パン粉)、フロッキーのコーンチーズやき(桜・アレルギー対応マヨネーズ)、切干大根とベーコンのスープ、ごはん、麦茶	フルーツサンド(桜・カップケーキ)、牛乳	鶏挽肉、チーズ、ベーコン、ホイップクリーム、牛乳	じゃがいも、サラダ油、三温糖、米粉、コーンフレーク、揚げ油、マヨネーズ(全卵型)、米(精白米)、ホットケーキミックス・卵不使用	たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、切干大根、小松菜、人参、みかん缶、白桃缶、パイナップル缶	510kcal 13.0g 25.8g

25(土)	アンパンマンキャラメルコーン	赤魚の味噌煮、白菜のうま塩サラダ、豚汁、彩りごはん、麦茶	せんべい、牛乳	赤魚、白味噌、塩昆布、豚もも、木綿豆腐、油揚げ、鶏挽肉、牛乳	三温糖、ごま油、米(精白米)、サラダ油、いりごま	白菜、きゅうり、人参、ごぼう、根深ねぎ、さやえんどう	366kcal 19.1g 11.5g
27(月)	クラッカー	きつねうどん、豆腐入り松風焼き、かやくごはん、ゴマなしフィッシュ、(藤・菊・桜)麦茶	黒ごまかりんとう、牛乳	油揚げ、わかめ、鶏挽肉、木綿豆腐、豆乳、白味噌、鶏もも、ゴマなしフィッシュ、牛乳	うどん、三温糖、かたくり粉、白ゴマ、米(精白米)、しらたき、サラダ油、米粉、黒ゴマ、ごま油	根深ねぎ、たまねぎ、人参、しいたけ、さやいんげん、ごぼう	457kcal 16.9g 16.9g
28(火)	チーズ	ハヤシライス、(桜・押し麦除去)、フルーツヨーグルト、ジャーマンポテト、麦茶	昆布、せんべい、牛乳	チーズ、牛もも、ヨーグルト、ベーコン、牛乳	米(精白米)、押麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖	たまねぎ、しめじ、みかん缶、白桃缶、バナナ、キウイフルーツ	487kcal 20.3g 15.4g
29(水)	りんご	鯖の煮付け、もやしのごま和え、すいとん、ごはん、麦茶	豆乳小豆寒天、牛乳	さば、豚もも、あずき、豆乳、粉寒天、牛乳	いりごま、三温糖、じゃがいも、米粉、米(精白米)	りんご、生姜、もやし、人参、きゅうり、たまねぎ、ほうれん草	408kcal 16.2g 15.3g
30(木)	カルシウムウエハース	鮭と小松菜のご飯、信田煮、みかん、羊煮、麦茶	さつまいの蒸しパン、牛乳	鮭、油揚げ、信田煮、牛もも、牛乳	白ゴマ、ご飯(精白米)、里芋、米粉、さつまいも	小松菜、みかん、大根、人参、根深ねぎ、ごぼう	337kcal 21.7g 12.4g
31(金)	雪の宿(ばら)アンパンマンソフトせんべい(桜)	メロンパン、鶏肉のピカタ、マカロニサラダ(桜・アレルギー対応マヨネーズ)、具だくさんコンソメスープ、牛乳	わかめのおにぎり、麦茶	鶏むね、卵、粉チーズ、ハム、ベーコン、牛乳、わかめ	メロンパン、マカロニ、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも、サラダ油、米(精白米)、白ゴマ	人参、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	487kcal 20.8g 19.5g

月平均栄養価 エネルギー 433kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.6g



あけましておめでとございます



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。年末年始で崩れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスの良い食事で、1日を元気に過ごしましょう！また手洗いやうがいをしっかりして、元気なからだを作って行きましょう！

1日

おせち料理



7日

七草がゆ



おせち料理は色とりどりあり、見ているだけで気持ちが華やぎます。また、それぞれの食材が持つ意味もあります。数の子は「子孫繁栄」、鯛は「めでたい」、昆布は「よろこぶ」などです。今年1年の幸せを願って、ご家族でおいしく味わえるといいですね。子ども達が元気に成長することを願っています。

七草がゆを食べると、正月料理で疲れた胃を守り、1年間病氣しないといわれています。家族の無病息災を祈る風習は、約1300年前の奈良時代から続いています。七草がゆに入れる春の七草とは「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」です。最近はスーパーなどで便利な七草セットが売られています。

【11日



鏡開き】

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るため、1月11日にもちをいただきます(地方により日にちは異なります)。もちには日本の伝統的な食べ物です。小さなお子様が食べる時は、食べる前に水分で喉を濡らし滑りをよくしたり、よく噛んで食べるように伝え、飲み込むまでそばで見守ると安全にいただけます。雑煮やぜんざいなどいろいろな楽しみ方で味わってみてください。

☆給食の献立よりメニュー紹介☆

～蓮根とベーコンのソテー～



秋から冬にかけての蓮根は粘りと甘味が強くなる特徴があります。蓮根を田んぼで寝かせたことで、でんぷん質が糖に変化したためです。加熱調理をすることで、より粘りと甘味を味わうことができます

3歳児1人分	(材料)	蓮根	15g	(作り方)	①蓮根は小さめのいちよう、玉ねぎは薄切り、人参、ベーコンは千切りにする。
	玉ねぎ	8g	②油を熱し、具を順に炒め、塩を加え淡口醤油を入れお好みの味に調整する。		
	人参	3g	③パセリ粉を混ぜ完成。		
	ベーコン	3g			
	サラダ油	1.5g			
	とうもろこし	5g			
	塩	0.1g			
	淡口醤油	適宜			
	パセリ粉	適宜			