



日 曜	立名	材 料 名			お や つ	午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			未満児以上児	
①・15 土	やきうどん みかん ぎゅうにゅう	★うどん(ゆで)／上白糖／ごま油／米サラダ油／★クッキー	豚肩小間／★牛乳	キャベツ／玉葱／人参／みかん	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	402 475 kcal 19.4 22.4 g 19.6 21.5 g 1.5 1.5 g
③・17 月	たこらいす ほうれんそうと もやしのごまあえ すましじる (わけぎ・えのき)	精白米／もちむぎ／米サラダ油／上白糖／いりごま(白)／★加減あられ	豚ひき肉(上)／かつお節(だし用)／★牛乳	人参／玉葱／ピーマン／にんにく／ホールトマト缶／ほうれん草／もやし／わけぎ／えのきたけ／りんご	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう あられ りんご		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444 479 kcal 18.0 18.2 g 18.4 18.8 g 1.2 1.6 g
4・18 火	ごはん(むぎいり) (4日)つなかれー (18日)かれーしちゅー びちくこーんかんさらだ おちゃ	精白米／ビタヴァレー／じゃがいも／★小麦粉／★バター／米サラダ油／上白糖／ごま油／★マカロニ	★スキムミルク／★きな粉 (4日)ツナオイル缶 (18日)豚モモ／牛乳	玉葱／人参／にんにく／グリーンピース(冷凍)／備蓄用ホールコーン缶／キャベツ／きゅうり／トマト	おちゃ べびーちーず (4日)おちゃ (18日)牛乳 まかろにあべかわ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	(4日) 469 524 kcal (18日) 514 595 kcal (4日) 14.6 14.4 g (18日) 20.3 22.4 g (4日) 17.8 17.4 g (18日) 18.7 19.6 g (4日) 1.4 1.2 g (18日) 1.3 1.1 g
5・19 水	ごはん(むぎいり) (5日)こうやとうふのうまに べびーちーず (19日)こうやとうふと とりにくのうまに ひじきのふりかけ みそしる(わかめ・ねぎ) みかん	精白米／ビタヴァレー／じゃがいも／上白糖／米サラダ油／いりごま(白)／★スパゲッティ(カット)	★高野豆腐(板)／干ひじき(スツルメ、乾)／かつお節／干わかめ／白みそ／煮干し(だし用)／★粉チーズ (5日)ツナオイル缶／★ペビーチーズCa+Fe(19日)鶏モモ(皮なし)／★牛乳／ベーコン	人参／玉葱／干し椎茸／長ねぎ／みかん (5日)グリーンピース(冷凍) (19日)ピーマン	おちゃ せんべい (5日)おちゃ なほいたん(つな) (19日)ぎゅうにゅう なほいたん(ベーコン)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	(5日) 430 514 kcal (19日) 481 603 kcal (5日) 15.4 18.2 g (19日) 19.8 25.3 g (5日) 12.2 14.1 g (19日) 14.7 19.0 g (5日) 1.9 2.2 g (19日) 1.6 2.1 g
6・20 木	ごはん(むぎいり) とりにくのまーまれーどに きんぴらごぼう みそしる(玉ねぎ・しめじ)	精白米／ビタヴァレー／マーマレード／上白糖／ごま油／米サラダ油／★小麦粉／★バター／グラニュー糖	鶏モモ(皮なし)／白みそ／煮干し(だし用)／★牛乳	にんにく／ごぼう／人参／さやえんどう(絹さや)／玉葱／しめじ	おちゃ りんご ぎゅうにゅう さくさくくっきー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454 550 kcal 16.2 21.4 g 13.3 17.7 g 1.2 1.7 g
7・21 金	ろーるぱん しろみざかなの まよちーずやき ぽてとふらい やさいのさっぱりすーぷ	★ロールパン35(卵なし)／★マヨネーズタイプドレッシング／米サラダ油／じゃがいも／ごま油 (7日)アルファ化米(非常食) (21日)精白米	メルルーサ／★ミックスチーズ(ビザ用)／かつお節(だし用) (7日)だし昆布	玉葱／パセリ／チンゲン菜／人参／ゆかり (7日)七草	ぎゅうにゅう びすけつと おちゃ (7日)ななくさがゆ(ゆかり) (21日)ゆかりごはん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	(7日) 456 454 kcal (21日) 507 518 kcal (7日) 18.6 18.6 g (21日) 19.5 19.7 g (7日) 18.8 18.0 g (21日) 19.0 18.1 g (7日) 1.8 2.0 g (21日) 1.6 1.7 g
8・22 土	ごはん(むぎいり) にくやさしいため みそしる(ねぎ・ふ) べびーちーず	精白米／ビタヴァレー／上白糖／米サラダ油／★小町ふ／★クッキー	豚肩小間／白みそ／煮干し(だし用)／★ペビーチーズCa+Fe／★牛乳	キャベツ／人参／もやし／しょうが／長ねぎ	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅうまたはよーぐると かしなど		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445 495 kcal 22.5 23.6 g 18.3 19.2 g 1.5 1.8 g
⑩・24 月	ごはん(むぎいり) ちきんかつ ぶろっこりーのいそかけ せんべいじる	精白米／ビタヴァレー／★小麦粉／★パン粉／米サラダ油／★なんぶせんべい／★ビスケット	鶏ムネ(皮なし)／きざみのり／鶏モモ(皮なし)／白みそ／煮干し(だし用)／★牛乳	ブロッコリー／人参／ごぼう／キャベツ／長ねぎ／りんご	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう りんご びすけつと 若葉4・5歳児のみパン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 569 kcal 25.4 27.4 g 17.2 18.1 g 1.2 1.4 g
11・25 火	ごはん(むぎいり) れぱーのあまに なっとうあえ みそしる (とうふ・あぶらあげ・ねぎ)	精白米／ビタヴァレー／かたくり粉／米サラダ油／上白糖／いりごま(白)	豚レバー／★糸引納豆／★絹ごし豆腐／★油揚げ／白みそ／煮干し(だし用)／★スキムミルク／★牛乳／★きな粉 (11日)ゆで小豆缶	しょうが／にんにく／ほうれん草／もやし／長ねぎ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう (11日)すきむもち(あんこ) (25日)すきむもち		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	(11日) 507 560 kcal (25日) 509 563 kcal (11日) 26.0 29.1 g (25日) 26.4 29.7 g (11日) 15.7 15.4 g (25日) 16.1 15.9 g (11日) 1.3 1.6 g (25日) 1.3 1.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前 午後	未満児以上児
12・26 水	ごはん(むぎいり) さばのしおやき さんしょくおひたし すましじる (わかめ・たまねぎ)	精白米/ビタヴァ レー/米サラダ油/ ★小町ふ/★バター	さば/かつお節/干 わかめ/かつお節 (だし用)/★牛乳 /★粉チーズ/あお のり	ほうれん草/えのき たけ/人参/玉葱	おちゃ みかん ぎゅうにゅう すなっふ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	428 512 kcal 16.1 20.5 g 20.6 26.8 g 1.1 1.7 g
13・27 木	ごはん(むぎいり) とうふはんぱーぐ にんじんしりしり はくさいすーぷ	精白米/ビタヴァ レー/かたくり粉/ 米サラダ油/上白糖 /ごま油/いりごま (白)/★バター/★ 小麦粉/マーマレド	★押し豆腐/鶏モモ ひき肉/ツナオイル 缶/ベーコン/★た まご/★プレーン ヨーグルト/★スキ ムミルク	玉葱/しょうが/人 参/白菜	ぎゅうにゅう りんご おちゃ よーぐるとけーき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	527 550 kcal 18.8 19.2 g 20.7 21.2 g 1.3 1.5 g
14・28 金	しょくぱん こめこのぽてとぐらたん だいこんさらだ ぎゅうにゅう	★食パン(6枚切 り)/じゃがいも/ 米サラダ油/米粉/ 上白糖/ごま油/精 白米/いりごま(白)	ベーコン/★牛乳/ ★ミックスチーズ (ビザ用)/鶏ムネ (皮なし)	玉葱/大根/きゅう り/備蓄用ホール コーン缶/トマト/ 人参	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ まぜごはん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	541 574 kcal 20.3 21.5 g 19.9 19.7 g 1.7 1.8 g
29 土	みーとそーすすばげってー きよみかんなど ぎゅうにゅう	★スパゲッティ (カット)/★パ ター/米粉/★クッ キー	豚ひき肉(上)/★ 牛乳	玉葱/人参/セロ リ/にんにく/ ホールトマト缶/国 産の甘い柑橘類	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	485 548 kcal 21.2 23.9 g 20.2 22.2 g 0.6 0.9 g
31 月	ごはん(むぎいり) とりにくのてりやき しらあえ みそじる (じゃがいも・あぶらあげ・ねぎ)	精白米/ビタヴァ レー/上白糖/米サ ラダ油/板こんにゃ く/いりごま(白)/ じゃがいも/★食 パン(6枚切り)/★ バター	鶏モモ(皮なし)/★ 押し豆腐/★油揚げ /白みそ/煮干し (だし用)/★牛乳	しょうが/ほうれん 草/人参/長ねぎ	おちゃ りんご ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	422 514 kcal 19.2 24.5 g 12.0 15.7 g 1.5 2.0 g

* 午前おやつは3歳未満児のみです。

* 保育園の行事などにより、献立に変更がある場合があります。

月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	475kcal	19.6g	17.6g	281mg	2.3mg	1.4g
3歳以上児	534kcal	22.0g	19.3g	252mg	2.6mg	1.6g

日本には古来より、四季折々、家族の健康や豊作を願い、祝う行事があります。季節ごとの行事やお祝い日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。1月は新年のスタートになるため、様々な行事と行事食があります。一部ご紹介します。

行事食「七草がゆ」

今年1年健康で平和に暮らせるようにと願いを込めて、1月7日の朝に食べる風習があります。野菜や果物が不足しがちな冬の季節にビタミンを補い、お正月のごちそうで疲れた胃を休めるために食べるとも言われています。

【春の七草】

- ・せり
- ・なすな(ぺんぺん草)
- ・ごぎょう(ハハコ草)
- ・はこべら(ハコベ)
- ・ほとけのざ(タペラコ)
- ・すずな(かぶ)
- ・すずしろ(だいこん)



♪ 保育園では7日のおやつに「七草がゆ」が登場します

1月11日「鏡開き」

お正月に神様や仏様にお供えていた鏡餅には、その年の神様が宿っているとされるため、鏡餅を食べることでその力を授けてもらい、1年の家族の無病息災を願う年中行事です。

♪ 保育園では安全を考慮し、お餅ではなく

あんこを添えた「スキム餅」を11日のおやつに提供します

水で溶いたスキムミルクの代わりに、牛乳や豆乳を使用すると手軽に作れます！

【材料 4人分】

- スキムミルク…大さじ5
- 水…140cc
- 砂糖…大さじ2
- 片栗粉…大さじ3
- 〔きな粉…大さじ3〕
- 砂糖…大さじ1
- あんこ…適宜

スキム餅

【作り方】

- ①きな粉・砂糖を合わせておく。
- ②鍋に水で溶いたスキムミルクと砂糖、片栗粉を入れ、木べらでまぜ溶かす。
- ③最初強火で、固まり始めたら弱火にし、少し練り上げる。
- ④水で濡らした型に流し込み、冷めたら三角に切り、きな粉をまぶし、あんこを添える。



誤嚥に注意!!

これからの時期は、お雑煮などのお餅を食べたり、節分の福豆など、普段と異なる料理や形状のものを食べる機会が多くなります。また、年末年始は生活環境が変わることもあります。乳幼児期は噛む力が弱く、環境にも左右されやすいので、誤嚥しないようお子さんの様子を確認しながら、安全に食べられるようにしましょう。

食べる様子を
確認してみましょう



一口量が多くなっていませんか？

口の中が空っぽになっていませんか？

食事中に眠くなっていませんか？

正しい姿勢で座っていますか？

落ち着いて食べられる環境ですか？