

# 1月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年1月幼児食



## ～ 明けましておめでとうございます ～

新年のあいさつとともにお正月を迎え、気持ちも新たになることでしょう。これからの一年が子どもたちにとってよい年でありますように、そしてご家族の皆様も元気に過ごせますようお願いしています。さて、寒さが厳しい時期ですが、旬を迎えた野菜は味わい豊かで新鮮、栄養価の高い食材です。給食でも子どもたちに美味しく食べてもらうために、季節に育つ野菜を出来るだけ献立に取り入れています。

◎は、かみかみメニューです。



	4 水	5 木	6 金	7 土
昼食	ご飯 鶏肉の磯辺焼き ひじきの煮物 みそけんちん汁 オレンジ お茶	焼きそば ちくわの磯部揚げ すまし汁(大根・えのき) バナナ 牛乳	ご飯 煮魚(さば) チャブチ みそ汁(白菜・切干) パイ お茶	わかめご飯 卵焼き 土佐和え みそ汁(じゃが芋・ごぼう) りんご 豆乳
おやつ	牛乳 肉まん	お茶 きなこのおはぎ	お茶 七草粥	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	537	600	611	596
蛋白質(g)	22.7	21.8	21.9	22.8
脂質(g)	16.1	19.2	21.1	15.6
食塩相当量(g)	1.9	1.6	1.8	1.6

	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
昼食	和風スパゲティ 南瓜のサラダ チーズ 豆乳のチャウダー オレンジ お茶	タコライス さつま芋の甘煮 みそ汁(大根・豆腐) バナナ お茶	レーズンパン カレイのガーリックパン粉焼き シーザーサラダ 押し麦入りスープ パイ 牛乳	ちよきちよきブロッコリーさんカレー ごぼうの唐揚げ ◎スティックきゅうり りんご 牛乳	おにぎり ポトフ 塩昆布サラダ バナナ 牛乳	
おやつ	お茶 ごまおさつおにぎり	牛乳 カステラ	お茶 おしるこ・せんべい	お茶 フルーツヨーグルト	お茶 お菓子	
エネルギー(kcal)	560	609	405	539	577	
蛋白質(g)	19.4	21.8	18.4	18.5	17.8	
脂質(g)	19.8	12.9	12.1	17.1	9.9	
食塩相当量(g)	2.1	1.4	1.4	1.1	0.9	

	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
昼食	ご飯 豚肉の甘酒しょうが煮 たまごサラダ どんどこん汁 メロン お茶	黒糖ロール 厚揚げのピザ風チーズ焼き ほうれん草サラダ かぶのスープ キウイ 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ ◎ごぼう土佐煮 みそ汁(豆腐・玉葱) オレンジ お茶	こぎつねうどん 大根サラダ バイクドポテト パイ お茶	ご飯 プリの照り焼き 小松菜のごま和え 山形納豆汁 りんご お茶	ポークチャーハン 南瓜サラダ 春雨スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 たいやき	お茶 おにぎり(ひじきご飯)	牛乳 焼き芋	牛乳 甘酒バナナマフィン	豆乳 ヨーグルト・いりこ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	636	512	586	458	582	609
蛋白質(g)	24.0	22.2	21.8	21.4	28.4	21.6
脂質(g)	21.2	18.7	18.4	14.2	18.2	17.8
食塩相当量(g)	1.6	1.5	1.3	1.8	1.7	1.2

	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
昼食	鮭わかめご飯 肉じゃが 昆布和え みそ汁(もやし・しめじ) オレンジ お茶	背割りパン ポークビーンズ スパゲティサラダ キャベツのスープ バナナ 牛乳	ゆかりご飯 鯖の塩こうじ焼き ◎れんこんサラダ 薄くず汁 キウイ お茶	山形鶏中華そば もやしとわかめのサラダ ゆで卵 メロン お茶	ご飯 松風焼き 和風ポテトサラダ かきたま汁(青菜) パイ お茶	たのしい ひろば
おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 五平餅	牛乳 やさいゼリー	豆乳 ボンデケーキ	牛乳 ミニあんぱん	
エネルギー(kcal)	560	596	570	539	584	
蛋白質(g)	24.1	21.5	23.6	27.0	27.1	
脂質(g)	16.2	22.4	17.4	15.3	17.6	
食塩相当量(g)	2.5	2.2	1.8	2.6	1.5	

	30 月	31 火
昼食	ご飯 お好み焼き風卵焼き 納豆和え みそ汁(玉葱・えのき) メロン お茶	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 卵の花 すまし汁(そうめん) パイ お茶
おやつ	牛乳 練乳いちごパン	お茶 かぼちゃもち
エネルギー(kcal)	489	497
蛋白質(g)	21.4	19.0
脂質(g)	15.0	10.3
食塩相当量(g)	1.4	1.1



### ★今月の絵本献立★

『ちよきちよきブロッコリーさん』(PHP研究所出版)  
髪の毛のことでなんでも引き受けてくれる、ブロッコリーの床屋さん。そこにはたくさんのお客様が訪れ、ブロッコリーさんの個性あふれるカットによって素敵に変身していきます。カラフルなイラストで興味がひきつけられる絵本です。お楽しみに～♪



### ★お料理で全国制覇★

今月は山形県の郷土料理『鶏中華そば』です。そばのつゆに使われるスープにラーメンをいれて、鶏肉・天かすなどをのせています。そばやから生まれたラーメンとして大人気です。20日には、山形で古くから親しまれている家庭料理「納豆汁」も予定しています。お楽しみください。

# 1月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年1月幼児食



	4	5	6
	水	木	金
夕食	ご飯 クリームシチュー ドレッシング和え ゼリー お茶	ご飯 麻婆豆腐 ゆかり和え 中華スープ りんご お茶	ご飯 鶏の唐揚げ 筑前煮 すまし汁(大根・人参) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	381	360	471
蛋白質(g)	9.9	15.1	19.6
脂質(g)	5.6	7.6	12.6
食塩相当量(g)	1.0	1.0	1.5

	9	10	11	12	13
	月	火	水	木	金
夕食		ご飯 スパニッシュオムレツ 金平ごぼう すまし汁(大根・えのき) ゼリー お茶	ご飯 太刀魚の香味焼き ソテー みそ汁(白菜) ももヨーグルト お茶	ご飯 松風焼き じゃが芋煮 みそ汁(キャベツ・麩) りんご お茶	ご飯 豆腐ハンバーグ にんじんしりしり みそ汁(南瓜) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)		426	448	374	375
蛋白質(g)		12.8	16.8	17.6	16.9
脂質(g)		10.1	15.0	4.9	5.2
食塩相当量(g)		1.1	1.3	1.6	1.9

	16	17	18	19	20
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 さばの照り焼き がんもの煮物 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	豚丼 さつま芋の甘煮 沢煮椀 ヨーグルト お茶	ご飯 カレーの甘味噌焼き 白菜のお浸し みそ汁(里芋) りんご お茶	ご飯 白身魚フライ 春雨サラダ みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	ご飯 ホイコーロー 蒸し野菜サラダ じゃが芋のスープ オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	465	418	416	380	426
蛋白質(g)	16.5	15.1	13.1	13.5	15.9
脂質(g)	17.4	7.0	12.9	5.6	13.5
食塩相当量(g)	1.8	0.8	1.5	1.2	1.1

	23	24	25	26	27
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 揚げだし豆腐 ナムル みそ汁(南瓜) りんご お茶	ご飯 鱈の磯部焼き 南瓜煮 みそ汁(キャベツ) ヨーグルト お茶	ご飯 豚肉の野菜炒め じゃが芋煮 すまし汁(青菜) オレンジ お茶	ご飯 鮭の照り焼き ウイナーソテー みそ汁(なめこ) ゼリー お茶	ご飯 唐揚げ(カレー) ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	403	400	405	424	411
蛋白質(g)	12.8	17.3	13.8	15.1	11.5
脂質(g)	11.5	5.4	10.2	10.7	13.8
食塩相当量(g)	1.4	1.9	1.4	1.5	1.2

	30	31
	月	火
夕食	ご飯 豚肉のしょうが焼き 青菜のツナ和え みそ汁(しめじ) バナナ お茶	ご飯 焼き餃子 ごぼうサラダ みそ汁(麩・えのき) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	438	384
蛋白質(g)	18.3	9.0
脂質(g)	11.9	6.3
食塩相当量(g)	1.5	1.5

～七草粥～

七草粥は1月7日に、春の七草を入れて食べるお粥のことです。七草粥を食べると1年間を無病息災で過ごすことができると言われています。春の七草は、『せり・なすな・ごぎょう・はこばら・ほとけのざ・すずな・すずしろ』の7種です。今年も1年元気で過ごせますようお願いを込めて1月6日のおやつに七草粥をいただきます。

# 1月献立表

ひばり保育園 2023年1月乳児食



## ～ 明けましておめでとうございます ～

新年のあいさつとともにお正月を迎え、気持ちも新たになることでしょう。これからの一年が子どもたちにとってよい年でありますように、そしてご家族の皆様も元気に過ごせますようお願いしています。さて、寒さが厳しい時期ですが、旬を迎えた野菜は味わい豊かで新鮮、栄養価の高い食材です。給食でも子どもたちに美味しく食べてもらうために、季節に育つ野菜を出来るだけ献立に取り入れています。

◎は、かみかみメニューです。




	4 水	5 木	6 金	7 土
朝おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 甘辛せんべい	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鶏肉の磯辺焼き ひじきの煮物 みそけんちん汁 オレンジ お茶	焼きそば ちくわの磯部揚げ すまし汁(大根・えのき) バナナ 牛乳	ご飯 煮魚(さば) チャプチェ みそ汁(白菜・切干) パン お茶	わかめご飯 卵焼き 土佐和え みそ汁(じゃが芋・ごぼう) りんご 豆乳
おやつ	牛乳 肉まん	お茶 きなこのおはぎ	お茶 七草粥	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	443	502	479	446
蛋白質(g)	18.5	17.3	17.3	17.7
脂質(g)	14.4	16.6	16.9	14.5
食塩相当量(g)	1.6	1.2	1.5	1.3

	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
朝おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	和風スパゲティ 南瓜のサラダ チーズ 豆乳のチャウダー オレンジ お茶	タコライス さつまいもの甘煮 みそ汁(大根・豆腐) バナナ お茶	レーズンパン カレーのガーリックパン粉焼き シーザーサラダ 押し麦入りスープ パン 牛乳	ちよきちよきブロッコリーさんカレー ごぼうの唐揚げ ◎スティックきゅうり りんご 牛乳	おにぎり ポトフ 塩昆布サラダ バナナ 牛乳	おにぎり ポトフ 塩昆布サラダ バナナ 牛乳
おやつ	お茶 ごまおさつおにぎり	牛乳 カステラ	お茶 おしるこ・せんべい	お茶 フルーツヨーグルト	お茶 お菓子	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	496	498	412	448	503	503
蛋白質(g)	16.4	17.6	14.6	14.9	18.0	18.0
脂質(g)	18.1	11.0	16.1	15.9	12.8	12.8
食塩相当量(g)	1.9	1.2	1.3	0.9	1.2	1.2


	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
朝おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 チーズ	お茶 甘辛せんべい	お茶 バナナ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 豚肉の甘酒しょうが煮 たまごサラダ だんご汁 メロン お茶	黒糖ロール 厚揚げのピザ風チーズ焼き ほうれん草サラダ かぶのスープ キウイ 牛乳	鶏の唐揚げ ◎ごぼう土佐煮 みそ汁(豆腐・玉葱) オレンジ お茶	ごきつねうどん 大根サラダ バイクドポテト パン お茶	ご飯 ブリの照り焼き 小松菜のごま和え 山形納豆汁 りんご お茶	ポークチャーハン 南瓜サラダ 春雨スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 たいやき	お茶 おにぎり(ひじきご飯)	牛乳 焼き芋	牛乳 甘酒バナナマフィン	豆乳 ヨーグルト・いりこ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	513	454	477	384	456	498
蛋白質(g)	19.4	18.3	18.9	17.5	21.6	18.1
脂質(g)	17.3	17.3	16.8	11.4	13.4	16.3
食塩相当量(g)	1.3	1.3	1.3	1.5	1.4	1.3

	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
朝おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 バナナ	お茶 クッキー	
昼食	鮭わかめご飯 肉じゃが 昆布和え みそ汁(もやし・しめじ) オレンジ お茶	ロールパン ポークビーンズ スパゲティサラダ キャベツのスープ バナナ 牛乳	ゆかりご飯 鱈の塩こうじ焼き ◎れんこんサラダ 薄くず汁 キウイ お茶	山形鶏中華そば もやしとわかめのサラダ ゆで卵 メロン お茶	ご飯 松風焼き 和風ポテトサラダ かきたま汁(青菜) パン お茶	たのしい ひろば
おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 五平餅	牛乳 やさいぜりー・クッキー	豆乳 ボンデケーキ	牛乳 ミニあんぱん	
エネルギー(kcal)	449	515	469	457	485	
蛋白質(g)	19.5	17.9	18.5	22.4	21.0	
脂質(g)	13.5	19.7	15.2	12.8	15.2	
食塩相当量(g)	2.0	1.9	1.5	2.1	1.1	

	30 月	31 火
朝おやつ	お茶 チーズ	お茶 甘辛せんべい
昼食	ご飯 お好み焼き風卵焼き 納豆和え みそ汁(玉葱・えのき) メロン お茶	鮭の味噌マヨ焼き 卵の花 すまし汁(そうめん) パン お茶
おやつ	牛乳 練乳いちごパン	お茶 かぼちゃもち
エネルギー(kcal)	396	381
蛋白質(g)	18.5	14.9
脂質(g)	14.3	8.2
食塩相当量(g)	1.4	0.9



★今月の絵本献立★  
『ちよきちよきブロッコリーさん』(PHP研究所出版)  
髪の毛のことならどんなことでも引き受けてくれる、ブロッコリーの床屋さん。そこにはたくさんのお客様が訪れ、ブロッコリーさんの個性あふれるカットによって素敵に変身していきます。カラフルなイラストで興味がひきつけられる絵本です。お楽しみに～♪



★お料理で全国制覇★  
今月は山形県の郷土料理『鶏中華そば』です。そばのつゆに使われるスープにラーメンをいれて、鶏肉・天かすなどをのせています。そばやかから生まれたラーメンとして大人気です。20日には、山形で古くから親しまれている家庭料理「納豆汁」も予定しています。お楽しみください。

# 1月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年1月乳児食



	4	5	6
	水	木	金
夕食	ご飯 クリームシチュー ドレッシング和え ゼリー お茶	ご飯 麻婆豆腐 ゆかり和え 中華スープ りんご お茶	ご飯 鶏の唐揚げ 筑前煮 すまし汁(大根・人参) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	287	261	361
蛋白質(g)	7.4	11.6	15.2
脂質(g)	4.4	6.0	10.0
食塩相当量(g)	0.8	0.8	1.2

	9	10	11	12	13
	月	火	水	木	金
夕食		ご飯 スパニッシュオムレツ 金平ごぼう すまし汁(大根・えのき) ゼリー お茶	ご飯 太刀魚の香味焼き ソテー みそ汁(白菜) ももヨーグルト お茶	ご飯 松風焼き じゃが芋煮 みそ汁(キャベツ・麩) りんご お茶	ご飯 豆腐ハンバーグ にんじんしりしり みそ汁(南瓜) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)		326	331	272	273
蛋白質(g)		9.7	13.0	13.6	13.0
脂質(g)		8.0	11.9	3.9	4.1
食塩相当量(g)		0.9	1.0	1.3	1.5

	16	17	18	19	20
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 さばの照り焼き がんもの煮物 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	豚丼 さつま芋の甘煮 沢煮椀 ヨーグルト お茶	ご飯 カレーの甘味噌焼き 白菜のお浸し みそ汁(里芋) りんご お茶	ご飯 白身魚フライ 春雨サラダ みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	ご飯 ホイコーロー 蒸し野菜サラダ じゃが芋のスープ オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	345	317	306	286	313
蛋白質(g)	12.7	12.1	10.0	10.4	12.3
脂質(g)	13.9	5.6	10.3	4.4	10.7
食塩相当量(g)	1.4	0.7	1.2	1.0	0.8

	23	24	25	26	27
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 揚げだし豆腐 ナムル みそ汁(南瓜) りんご お茶	ご飯 鱈の磯部焼き 南瓜煮 みそ汁(キャベツ) ヨーグルト お茶	ご飯 豚肉の野菜炒め じゃが芋煮 すまし汁(青菜) オレンジ お茶	ご飯 鮭の照り焼き ウインナーソテー みそ汁(なめこ) ゼリー お茶	ご飯 唐揚げ(カレー) ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	295	303	297	323	301
蛋白質(g)	9.8	13.8	10.5	11.6	8.7
脂質(g)	9.2	4.3	8.1	8.5	11.0
食塩相当量(g)	1.1	1.6	1.0	1.2	1.0

	30	31
	月	火
夕食	ご飯 豚肉のしょうが焼き 青菜のツナ和え みそ汁(しめじ) バナナ お茶	ご飯 焼き餃子 ごぼうサラダ みそ汁(麩・えのき) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	332	308
蛋白質(g)	14.2	7.4
脂質(g)	9.5	6.0
食塩相当量(g)	1.2	1.3

## ～七草粥～

七草粥は1月7日に、春の七草を入れて食べるお粥のことです。  
七草粥を食べると1年間を無病息災で過ごすことができると言われています。  
春の七草は、『せり・なずな・ごぎょう・はこばら・ほとけのざ・すずな・すずしろ』の7種です。  
今年も1年元気で過ごせますようお願いを込めて1月6日のおやつに七草粥をいただきます。



# 1月献立表

ひばり保育園 2023年1月離乳食



## ～ 明けましておめでとうございます ～

新年のあいさつとともにお正月を迎え、気持ちも新たになることでしょう。これからの一年が子どもたちにとってよい年でありますように、そしてご家族の皆様も元気に過ごせますようお願いしています。さて、寒さが厳しい時期ですが、旬を迎えた野菜は味わい豊かで新鮮、栄養価の高い食材です。給食でも子どもたちに美味しく食べてもらうために、季節に育つ野菜を出るだけ献立に取り入れています。



	4 水	5 木	6 金	7 土
朝おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 のし鶏 人参の甘煮 みそけんちん汁 りんご お茶	野菜うどん 豆腐煮 すまし汁(大根) バナナ りんご お茶	お粥 煮魚(カレイ) ビーフと野菜煮 みそ汁(白菜) バナナ お茶	お粥 卵焼き おかか煮 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶
おやつ	お茶 蒸しパン	お茶 きなこ粥	お茶 七草粥	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	213	212	225	252
蛋白質(g)	8.3	9.1	6.1	8.8
脂質(g)	3.1	4.6	5.1	6.9
食塩相当量(g)	0.9	0.4	1.1	1.0


	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
朝おやつ	お茶 せんべい	お茶 クッキー	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	和風スパゲティ 南瓜茶巾 りんご 豆乳のチャウダー お茶	ひき肉トマト粥 さつまいもの甘煮 みそ汁(大根・豆腐) バナナ お茶	食パン 蒸しカレイ 煮浸し 押し麦入りスープ りんご お茶	やさい煮込み ブロッコリーのポタージュ スティックきゅうり りんご お茶	お粥 ポトフ おかか煮 バナナ お茶	お粥 お菓子
おやつ	お茶 さつまいも粥	お茶 おやつカステラ	お茶 たまごぼうろ	お茶 フルーツヨーグルト	お茶 お菓子	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	281	341	219	224	225	225
蛋白質(g)	10.7	10.5	7.0	7.8	8.3	8.3
脂質(g)	4.5	11.5	3.7	5.6	0.9	0.9
食塩相当量(g)	0.9	0.8	0.8	0.3	0.6	0.6




	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
朝おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 せんべい	お茶 バナナ	お茶 お菓子
昼食	お粥 鶏そぼろ煮 キャベツの煮浸し だんご汁 バナナ お茶	お粥 豆腐のきな粉かけ ほうれん草とささみの煮浸し かぶのスープ りんご お茶	お粥 鶏つくね 根菜の土佐煮 みそ汁(豆腐・玉葱) バナナ お茶	やさいうどん 大根煮 粉ふき芋 りんご お茶	お粥 タラの照り煮 小松菜の煮浸し 具だくさん汁 りんご お茶	お粥 五目粥 南瓜サラダ(離乳) スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 きなこサンド	お茶 おかか粥	お茶 焼き芋	お茶 バナナマフィン(乳フリー)	お茶 ヨーグルト(離乳)・せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	232	231	238	238	189	264
蛋白質(g)	9.9	10.3	10.2	7.8	9.1	11.1
脂質(g)	3.3	5.8	3.4	4.5	3.2	7.4
食塩相当量(g)	1.1	1.0	1.0	1.1	1.0	1.0

	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
朝おやつ	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 バナナ	お茶 クッキー	
昼食	お粥 肉じゃが(離乳) きゅうりと白菜煮 みそ汁(ふ) バナナ お茶	食パン トマト煮 スティック煮 キャベツのスープ バナナ お茶	ゆかり粥 カレイ煮魚 白菜煮浸し 薄くず汁 りんご お茶	野菜にゅうめん ブロッコリー煮 ゆで卵 りんご お茶	お粥 松風焼き じゃがいもの煮物 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	たのしい ひろば
おやつ	お茶 お好み焼き風蒸しパン	お茶 五平餅風	お茶 ゼリー・クッキー	お茶 ふかし芋	お茶 あずき蒸しパン	
エネルギー(kcal)	229	191	277	294	273	
蛋白質(g)	7.7	8.1	6.4	11.4	10.4	
脂質(g)	3.7	2.4	8.3	3.7	5.7	
食塩相当量(g)	1.0	1.0	1.1	0.6	0.8	

	30 月	31 火
朝おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 せんべい
昼食	お粥 お好み焼き風卵焼き 納豆和え みそ汁(玉葱) りんご お茶	お粥 鮭の煮付け 卵の花(離乳) すまし汁(そうめん) りんご お茶
おやつ	お茶 ジャムサンド	お茶 蒸しかぼちゃ
エネルギー(kcal)	263	183
蛋白質(g)	12.7	8.0
脂質(g)	7.2	2.3
食塩相当量(g)	1.1	0.7



★今月の絵本献立★  
『ちよきちよきブロッコリーさん』(PHP研究所出版)  
髪の毛のこたならどんなことでも引き受けてくれる、ブロッコリーの床屋さん。そこにはたくさんのお客様が訪れ、ブロッコリーさんの個性あふれるカットによって素敵に変身していきます。カラフルなイラストで興味がひきつけられる絵本です。お楽しみに～♪



★お料理で全国制覇★  
今月は山形県の郷土料理『鶏中華そば』です。そばのつゆに使われるスープにラーメンをいれて、鶏肉・天かすなどをのせています。そばやから生まれたラーメンとして大人気です。20日には、山形で古くから親しまれている家庭料理「納豆汁」も予定しています。お楽しみください。

# 1月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年1月離乳食



	4	5	6
	水	木	金
夕食	お粥 ミルク煮 きゅうり煮 ゼリー お茶	お粥 そばろ煮 煮浸し スープ りんご お茶	お粥 鶏つくねの煮物 人参のそばろ煮 すまし汁(大根・人参) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	170	124	194
蛋白質(g)	6.1	6.4	8.2
脂質(g)	1.6	1.5	3.8
食塩相当量(g)	0.4	0.7	0.7

	9	10	11	12	13
	月	火	水	木	金
夕食		お粥 トマトオムレツ なすのやわらか煮 すまし汁(大根) ゼリー お茶	お粥 カレイの照り焼き 洋風煮込み みそ汁(白菜) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 松風焼き じゃが芋煮 みそ汁(キャベツ・麩) りんご お茶	お粥 豆腐ハンバーグ にんじんしりしり(離乳) みそ汁(南瓜) バナナ お茶
エネルギー(kcal)		197	194	193	198
蛋白質(g)		6.8	8.1	12.2	11.0
脂質(g)		4.5	7.8	3.2	3.3
食塩相当量(g)		0.6	1.0	1.3	1.5

	16	17	18	19	20
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 白身魚煮 人参の煮物 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	そばろ粥 さつま芋の甘煮 沢煮椀 ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 カレイの甘味噌焼き 白菜の煮浸し みそ汁(里芋) りんご お茶	お粥 白身魚煮 スティック煮 みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	お粥 鶏肉と野菜煮 蒸し野菜 じゃが芋のスープ バナナ お茶
エネルギー(kcal)	130	177	167	122	149
蛋白質(g)	6.3	8.3	5.1	5.1	6.8
脂質(g)	0.8	3.2	5.0	0.7	2.0
食塩相当量(g)	1.1	0.5	0.9	1.0	0.5

	23	24	25	26	27
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 豆腐のおろし煮 煮浸し みそ汁(南瓜) りんご お茶	お粥 タラの磯煮 南瓜煮 みそ汁(キャベツ) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 野菜そばろあん じゃが芋煮 すまし汁(青菜) バナナ お茶	お粥 鮭の照り煮 キャベツの中華煮 みそ汁(麩) ゼリー お茶	お粥 蒸しカレイ ブロッコリーのおかか煮 味噌汁(じゃが芋・わかめ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	165	176	163	181	158
蛋白質(g)	6.9	9.8	6.4	7.0	5.8
脂質(g)	3.7	2.7	1.3	3.4	5.0
食塩相当量(g)	0.8	1.1	0.8	1.0	0.7

	30	31
	月	火
夕食	お粥 鶏肉のだし煮 青菜の煮浸し みそ汁(人参) バナナ お茶	お粥 白菜そばろ煮 野菜の煮浸し みそ汁(麩) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	151	178
蛋白質(g)	8.1	6.6
脂質(g)	2.0	3.4
食塩相当量(g)	1.0	1.2

## ～七草粥～

七草粥は1月7日に、春の七草を入れて食べるお粥のことです。  
七草粥を食べると1年間を無病息災で過ごすことができると言われています。  
春の七草は、『せり・なずな・ごぎょう・はこばら・ほとけのざ・すずな・すずしろ』の7種です。  
今年も1年元気で過ごせますようお願いを込めて1月6日のおやつに七草粥をいただきます。

