

がつこんだてひょう  
1月献立表

かみかみメニューには◎がつけてあります

2023年1月 聖隷こども園こうのとり豊田

日ひ づけ	曜よ び	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
2	げつ 月	ねんしきゅうか 年始休暇							
3	か 火								
4	すい 水	とくべつほいく 特別保育	ごはん給食	お茶 お菓子	お茶 お菓子				
5	もく 木		ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 みそ汁(豆腐・人参) みかん お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	419	7.7	321	6.9
6	きん 金	ほいくはじ 保育始め	焼きそば 大根と胡瓜の梅おかか和え さつま芋の甘煮 バナナ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	505	12.8	485	14.7
7	ど 土		パン2種 トマトシチュー フルーツ ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	360	9.1	341	9.5
9	げつ 月	せいじんひ 成人の日							
10	か 火		豆乳パン 魚のパン粉焼き スパゲティサラダ コンソメスープ オレンジ 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	577	16.7	504	18.8
11	すい 水		ごはん 中華卵焼き ◎五目金平 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) りんご お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	528	12.8	444	10.2
12	もく 木		こぎつねうどん さつま芋とりんごの甘煮 胡瓜の昆布和え キウイ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	564	12.8	465	12.1
13	きん 金	もち 餅つき	ごはん 手作りさつま揚げ ほうれん草サラダ チーズ すまし汁(大根・えのき) バナナ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	545	14.2	420	12.1
14	ど 土		ナポリタン 蒸し野菜の味噌マヨかけ わかめスープ フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	370	12.1	337	11.9
16	げつ 月		ごはん 魚の煮付 かぶのゆかり和え みそ汁(豆腐・えのき) みかん お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	537	13.7	491	15.3
17	か 火		ロールパン ベイクドポテト ブロッコリー 白菜のクリームシチュー りんご 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	633	21.9	521	17.6
18	すい 水		ごはん 豚肉の甘酒生姜炒め キャロットサラダ 具だくさんみそ汁 バナナ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	589	14.2	460	12.3
19	もく 木		和風スパゲティ 南瓜のそぼろ煮 トマト キウイ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	551	18.6	455	16.2
20	きん 金		ごはん 鶏肉の海苔焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁(小松菜・まいたけ) オレンジ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	519	14.7	426	12.5
21	ど 土		しらすチャーハン 根菜サラダ 中華スープ フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	385	8.2	311	7.7
23	げつ 月	バザー週間	タコライス 蒸し南瓜 コンソメスープ みかん お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	557	12.8	459	12.7
24	か 火		レーズンパン ポークチャップ ブロッコリー かぶのスープ バナナ 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	614	20.5	493	17.1
25	すい 水		ごはん 魚のごま焼き さつま芋サラダ 山形納豆汁 りんご お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	668	20.7	535	18.8
26	もく 木		山形鶏中華そば キャベツのツナ和え トマト パイナップル お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	554	18.7	484	17.1
27	きん 金	レストランごっこ	冬野菜カレーライス ◎はりはりサラダ オレンジ 飲むヨーグルト	お茶 お菓子	お茶 お菓子	648	19.8	518	16.0
28	ど 土		豚丼 もやしのナムル みそ汁(大根・麩) フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	374	7.5	338	7.2
30	げつ 月		ごはん 魚の竜田揚げ ◎ごぼうのマリネ みそ汁(もやし・人参) オレンジ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	560	18.2	531	19.4
31	か 火		食パン ハンバーグ 青菜としめじのソテー 中華みそスープ バナナ 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	581	21.7	429	17.5

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

★今月の絵本給食をご紹介します★

『ちよきちよきブロッコリーさん』

髪の毛のことも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。当日の給食には、床屋さんを訪れるお客様がたくさん使われた献立になっていますので、ぜひ探してみてください。



★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。もともとは、蕎麦屋のまかない食として蕎麦につかう和風だしと鶏肉を使って食べていたラーメンで、一部の人の裏メニューだったそうです。『鶏中華そば』前日には、山形で古くから親しまれている家庭料理『納豆汁』も紹介いたします。納豆は、昔から冬を乗り越えるための保存食として各家庭でつくられていました。その納豆をすりつぶして汁にくわえることで、とろみがついた『納豆汁』が出来あがります。寒い冬に身体をほかほか温めてくれる汁物です。