1月献立表

かみかみメニューには◎がつけてあります　　2024年1月　聖隷こども園こうのとり豊田

日付	曜日	行事	献立名	おやつ 乳児・午前	おやつ 乳幼児・午後	幼児 エネルギー kcal / たんぱく質g	幼児 脂質 g / 塩分 g	乳児 エネルギー kcal / たんぱく質g	乳児 脂質 g / 塩分 g
1	月	年始休暇							
2	火								
3	水								
4	木	特別保育	ごはん給食	お茶 お菓子	お茶 お菓子				
5	金		ごはん給食	お茶 お菓子	お茶 お菓子				
6	土		おにぎり　コロッケ　ウインナー 卵焼き　お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子				
8	月	成人の日							
9	火	保育始め	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　バナナ　牛乳	お茶 ビスケット	お茶 七草がゆ	518 22.3	12.5 2.3	410 17.1	10.8 1.9
10	水		ごはん　中華卵焼き　◎五目金平 みそ汁(小松菜・油揚げ)　りんご　お茶	お茶 チーズ	牛乳 マカロニきなこ	590 23.7	17.9 1.6	474 20.6	16.4 1.5
11	木	もちつき	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 ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	560 22.7	12.2 1.7	479 20.7	11.9 1.4
12	金		ごはん　手作りさつま揚げ　ほうれん草サラダ すまし汁(大根・若布)　みかん　お茶	お茶 バナナ	お茶 ヨーグルト・せんべい	431 17.5	6.5 1.8	364 14.3	5.2 1.4
13	土		豚丼　もやしのナムル みそ汁　フルーツ　お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	419 17.1	9.5 1.8	344 13.7	8.7 1.5
15	月	バザー週間	ごはん　魚の煮付　白菜のゆかり和え みそ汁(もやし・えのき)　バナナ　お茶	豆乳 チーズ	牛乳 焼きいも	561 20.9	13.0 1.6	504 20.8	15.5 1.7
16	火		ロールパン　ベイクドポテト　ちょきちょきブロッコリーさん とこやのおきゃくさんシチュー　りんごちゃん　牛乳	お茶 せんべい	お茶 いなりずし	571 23.9	18.3 1.9	449 18.9	14.3 1.5
17	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　キウイ　お茶	お茶 バナナ	牛乳 麩ラスク	569 20.9	20.5 1.3	455 16.1	15.6 1.1
18	木		和風スパゲティ　南瓜のそぼろ煮　トマト 野菜スープ　パイン　豆乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 ジャムパン	609 25.5	17.9 1.9	491 22.5	16.3 1.4
19	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)　りんご　お茶	お茶 クラッカー	牛乳 みかん・小魚	528 25.8	11.9 1.8	415 20.6	11.1 1.6
20	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	384 11.1	8.2 1.8	311 8.8	7.7 1.4
22	月		タコライス　蒸し南瓜 コンソメスープ　バナナ　飲むヨーグルト	豆乳 ビスケット	牛乳 プリン	671 23.8	17.4 1.9	590 22.0	18.3 1.5
23	火		レーズンパン　ハンバーグ　青菜のソテー かぶのスープ　キウイ　牛乳	お茶 せんべい	豆乳 五平餅	591 25.4	21.6 2.0	467 20.2	17.5 1.6
24	水		ごはん　魚のごま焼き　さつま芋サラダ 納豆汁　みかん　お茶	お茶 バナナ	牛乳 メロンパン風トースト	630 25.7	20.1 1.4	501 19.9	16.1 1.1
25	木		鶏中華そば　キャベツのツナ和え　トマト パイン　お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 あんまん	553 22.1	17.4 1.7	450 19.6	15.5 1.4
26	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 りんご　豆乳	お茶 チーズ	牛乳 ちんすうこう	732 19.8	28.1 1.7	594 17.8	25.0 1.6
27	土		パン2種　トマトシチュー ヨーグルト　フルーツ　お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	326 14.1	9.0 1.2	314 12.6	9.5 1.1
29	月		ごはん　鶏肉の味噌漬け焼き　◎ごぼうのマリネ すまし汁(豆腐・えのき)　バナナ　お茶	豆乳 クラッカー	牛乳 りんご・ビスケット	502 20.4	10.1 1.9	481 19.5	13.6 1.7
30	火		食パン　ポークチャップ　ブロッコリー 南瓜のスープ　みかん　牛乳	お茶 バナナ	お茶 ごまおはぎ	543 21.3	17.4 0.7	437 16.4	14.2 0.5
31	水		奈良茶飯　魚の塩焼き　七色おあえ 飛鳥汁　パイン　お茶	お茶 チーズ	牛乳 ポテトピザ	585 26.9	19.1 2.0	465 22.6	17.1 1.7

◊今月の絵本給食◊

『ちょきちょきブロッコリーさん』

昨年は絵本に登場する野菜を給食のなかから探す子どもたちの姿が見られました。今年も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。
献立名も絵本に因んだ楽しいネーミングになっています。
今年も「ちょきちょきブロッコリーさん」を通して給食を楽しく意欲的に食べてくれる姿が見られる事を楽しみに待ちたいと思います！

◊お料理で全国制覇◊

今月の奈良県は日本のほぼ中央部にあり自然豊かで海のない県です。国のはじまりを体感できる世界遺産に囲まれ、国宝・重要文化財の建築や仏像が数多く残されています。
『奈良茶飯』は、お米をほうじ茶で炊いた炊き込みご飯、『飛鳥汁』は牛乳と鶏肉・季節の野菜が入ったみそ汁、『七色おあえ』は7種類の野菜で作る和え物のことです。
当日は子どもたちが食べやすいように工夫しながら作っていきますね！楽しみにして下さい。
　そして一月の奈良県といえば、早春を告げる伝統行事『若草山の山焼き』があります。山全体が燃やされ、夜空を焦がす壮観さは圧巻のようです。