



1月献立表

2022年1月 聖隷こども園こうのとり豊田

日付	曜日	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
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	と土	ねんきゅうか 年始休暇							
3	げ月								
4	か火	とくべつほいく 特別保育	ごはん給食						
5	すい水		ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 みそ汁(やし・人参) パナナ	お茶 ウエハース	お茶 牛乳 肉まん	575 26.8	12.8 2.9	427 10.6	2.1
6	もく木		和風スパゲティ ブロッコリー トマト 野菜スープ キウイ	お茶 ヨーグルト	お茶 牛乳 七草がゆ	483 21.6	14.4 1.8	418 13.4	1.4
7	きん金		鮭ごはん 肉じゃが みそ汁(豆腐・しめじ) オレンジ	お茶 クラッカー	お茶 牛乳 ジャムパン	556 20.8	15.0 2.1	463 13.8	1.8
8	と土		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 14.3	9.1 1.2	382 11.7	1.1
10	げ月	せいじん ひ 成人の日							
11	か火		豆乳パン 魚のパン粉焼き スパサラダ コンソメスープ みかん	お茶 ビスケット	お茶 牛乳 お菓子	508 23.0	18.6 1.7	386 15.7	1.4
12	すい水		ごはん 中華卵焼き れんこん金平 みそ汁(小松菜・玉ねぎ) いちご	お茶 せんべい	お茶 牛乳 クリームパン	626 24.1	19.8 1.6	547 20.6	1.4
13	もく木		みそラーメン キャベツとツナのサラダ トマト パイン	お茶 ヨーグルト	お茶 牛乳 おにぎり	519 19.5	11.6 2.3	456 11.5	1.9
14	きん金		ごはん 手作りさつま揚げ にんじんの甘煮 白菜のゆかり和え すまし汁(大根・しめじ) りんご	お茶 チーズ	お茶 牛乳 南瓜クッキー	564 438	12.1 6.6	447 391	0.8 6.6
15	と土		豚丼 みそ汁(豆腐・麺) フルーツ ゼリー	お茶 お菓子	お茶 牛乳 お菓子	14.7	1.9	6.6	1.7
17	げ月		ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き さつま芋の甘辛サラダ 薄くす汁 パナナ	お茶 クラッカー	お茶 牛乳 お菓子	665 22.4	19.3 1.4	569 18.3	1.2
18	か火		食パン ハンバーガー 青菜としめじのソテー 中華味噌スープ(白菜・大根) キウイ	お茶 パナナ	お茶 牛乳 お菓子	594 28.4	17.6 1.3	533 17.8	1.2
19	すい水		冬野菜カレーライス はりはりサラダ メロン	お茶 ビスケット	お茶 牛乳 ボンデケーキ	621 21.2	17.5 1.5	511 15.1	1.3
20	もく木		焼きそば かぶの梅和え トマト パイン	お茶 ヨーグルト	お茶 牛乳 いなりずし	510 18.4	16.3 2.1	459 15.9	1.8
21	きん金		ごはん 鰻の竜田揚げ ごぼうの土佐煮 ブロッコリー みそ汁(白菜・まいたけ) りんご	お茶 チーズ	お茶 牛乳 カステラ	611 24.3	18.9 2.2	489 17.1	1.9
22	と土		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 お菓子	お茶 牛乳 お菓子	391 13.3	12.1 1.9	395 14.1	1.6
24	げ月		ごはん 魚の煮付け 大根のおかか和え みそ汁(えのき・玉ねぎ) いちご	お茶 せんべい	お茶 牛乳 お菓子	483 19.8	11.5 1.3	429 11.7	1.1
25	か火		ロールパン ベイクトポテト ブロッコリー 白菜のクリームシチュー オレンジ	お茶 クラッカー	お茶 牛乳 バナナ・小魚	462 22.7	15.1 2.3	433 16.5	1.9
26	すい水		ごはん 豚肉の甘酒生姜炒め キャロットサラダ 真だくさんみそ汁 りんご	お茶 パナナ	お茶 牛乳 ドーナツ	579 19.7	17.7 1.7	465 13.3	1.2
27	もく木	レストランごっこ	ごぎつねうどん さつま芋とりんごの重ね煮 胡瓜の昆布和え パイン	お茶 ヨーグルト	お茶 牛乳 きなこおはぎ	589 23.2	9.5 1.6	506 9.8	1.4
28	きん金		ごはん 魚の塩焼き 白菜の柚香揚げ みそ汁(豆腐・小松菜) みかん	お茶 チーズ	お茶 牛乳 小豆せんべい	497 22.5	7.9 1.7	382 8.3	1.6
29	と土		しらすチャーハン 根菜サラダ 中華スープ フルーツ	お茶 お菓子	お茶 牛乳 お菓子	385 11.1	8.2 1.8	311 7.7	1.5
31	げ月		タコライス 蒸し南瓜 コンソメスープ パナナ	お茶 ビスケット	お茶 牛乳 お菓子	522 15.5	10.2 1.1	441 9.6	0.9

はかみかみメニューの印です。

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。



あぶくたった (ひさかたチャイルド)

ねすみのお母さんが、おしるこをつくりながらあぶくたった にえたった にえたかどうかたべてみよと歌います。

懐かしい昔ながらの童謡・わらべうたですね。昨年は乳児から幼児までわらべうたを口づさんたり、リズムに合わせ身体を揺らして楽しむ姿がありました。



あ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。これからのいちねん、子ども達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、栄養価のたかい食材です。給食でも子どもたちに美味しく食べてもらうために、出来るだけ献立に取り入れています。今月は冬になって美味しくなった人参の「キャロットサラダ」を紹介いたします。

〈材料〉2人分 人参・・・1本、レーズン、みかん缶・・・好きなだけ、酢・・・大さじ2、オリーブ油・・・大さじ2、砂糖・・・大さじ1、塩・・・小さじ1/3

〈作り方〉①人参は皮をむき千切りに切る。レーズンは湯につけて水気を切っておく。②酢、砂糖、オリーブ油、塩を合わせる。③人参を茹でて水気を切る。

④人参とレーズン、みかん缶を合わせ②の調味料で和えれば出来上がり♪