

1月献立表

聖隷のお保育園 2024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。




★今月の絵本献立★ 『くだものなんだ』(福音館書店)



ふしぎな形のシルエットがつつぎに登場。これは何だろう？ 実はくだものです。想像力を思いっきり広げる楽しさと、身近な物の美しい形を発見するよろこびがいっぱい。

★印のついている献立について
うさぎ/以降の献立 ……りす・ひよこ
成長に合わせて献立変更しています。

◎は、かみかみメニューです。

	4 木	5 金	6 土
朝おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	
昼食	のりふりかけご飯 鯖の幽庵焼き もやしとわかめのナムル みそ汁(キャベツ・玉葱) もも缶 お茶 特別保育	あんかけうどん 金時煮豆 大根サラダ オレンジ お茶 特別保育	
おやつ	牛乳 かりんとう・たまごせんべい	牛乳 クッキー・おかき	
エネルギー(kcal)	407	362	
蛋白質(g)	16.0	14.4	
脂質(g)	10.5	11.4	
食塩相当量(g)	1.1	1.3	

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。

献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
朝おやつ		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん
昼食	 成人の日	黒糖ロール 鮭フライ キャベツのドレッシング和え 押し麦入りスープ りんご 牛乳 保育始め	中華風厚焼き卵 和風ポテトサラダ みそ汁(白菜・切干し) みかん お茶	鶏中華そば ぶどう豆 キャロットマリネ キウイ お茶	冬野菜カレー ◎ごぼうサラダ チーズ バナナ お茶
おやつ		お茶 七草粥 	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 バナナクレープ	牛乳 ジャムロールサンド
エネルギー(kcal)		402	486	450	556
蛋白質(g)		17.5	20.8	19.5	20.0
脂質(g)		11.7	16.5	17.0	20.2
食塩相当量(g)		1.3	1.2	1.2	2.0



	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
朝おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい
昼食	ご飯 ブリの照り焼き 小松菜のごま和え 芋煮汁 もも缶 お茶 	バターパン 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 	ご飯 豚肉と厚揚げのしょうが炒め たまごサラダ みそ汁(もやし・油揚げ) キウイ お茶	奈良茶飯 鯖の塩焼き 七色お和え 飛鳥汁  オレンジ お茶	こぎつねうどん ちくわの磯部揚げ 白菜の昆布和え りんご お茶
おやつ	牛乳 バナナパンケーキ	お茶 きなこおはぎ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 お好み焼き	牛乳 ☆メロンパン/サンドパン
エネルギー(kcal)	468	579	502	512	495
蛋白質(g)	18.8	21.3	21.6	18.8	19.6
脂質(g)	14.4	20.9	19.1	18.9	19.0
食塩相当量(g)	1.2	1.3	1.2	1.4	1.8

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
朝おやつ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	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	懇談会
昼食	タコライス さつま芋の甘煮 みそ汁(大根・豆腐) オレンジ お茶	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ツナ和え みそ汁(白菜・玉葱) キウイ お茶	バターパン マカロニミートグラタン風 ブロッコリーのサラダ 野菜スープ りんご 牛乳	焼きそば チーズ ほうれん草とささみサラダ わかめスープ バナナ お茶	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 人参しりしり すまし汁(白菜・素麺) もも缶 お茶	
おやつ	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 じゃがバター	お茶 いなり寿司	牛乳 ☆クリームパン/きなこパン	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	
エネルギー(kcal)	490	418	469	506	438	
蛋白質(g)	18.9	17.1	19.1	19.3	16.2	
脂質(g)	10.6	15.5	17.5	22.6	13.4	
食塩相当量(g)	1.1	1.2	1.8	1.7	1.1	

	29 月	30 火	31 水
朝おやつ	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー
昼食	ご飯 松風焼き ◎ごぼうのマリネ かきたま汁(青菜) りんご お茶	ロールパン 鯖のバジルパン粉焼き 芋コーンサラダ 白菜のスープ オレンジ 牛乳 	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 納豆和え すまし汁(素麺・人参) バナナ お茶
おやつ	牛乳 チーズホットケーキ	お茶 おにぎり(塩昆布)	牛乳 あべ川マカロニ
エネルギー(kcal)	471	491	484
蛋白質(g)	22.3	18.3	22.1
脂質(g)	12.9	17.2	16.3
食塩相当量(g)	1.4	1.3	1.0

★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、『七色お和え』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。

1月献立表

聖隷のお保育園 2024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来るだけ献立に取り入れています。

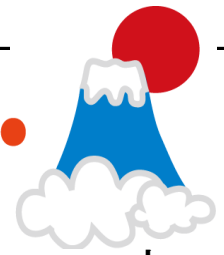


★今月の絵本献立★ 『くだものなんだ』(福音館書店)



ふしぎな形のシルエットがつぎつぎに登場。これは何だろう？ 実はくだものです。想像力を思いっきり広げる楽しさと、身近な物の美しい形を発見するよこびがいっぱい。

	4 木	5 金	6 土
朝おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	
昼食	のり粥 カレイの煮付け 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・玉葱) りんご お茶 特別保育	あんかけうどん(離乳) 豆腐のあんかけ煮 大根煮 りんご お茶 特別保育	
おやつ	お茶 紫いもチップ・たまごせんべい	お茶 クッキー・ぼうろ	
エネルギー(kcal)	229	287	
蛋白質(g)	6.0	9.8	
脂質(g)	7.0	7.7	
食塩相当量(g)	0.8	1.1	



土曜保育は

こども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
朝おやつ		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん
昼食		食パン 鮭の煮付け 野菜の洋風煮 押し麦入りスープ りんご お茶 保育始め	お粥 炒り卵の中華あん じゃがいもの煮物 みそ汁(白菜・切干し) バナナ お茶	野菜あんかけにゅうめん 豆腐のくず煮 キャロットサラダ(離乳) りんご お茶	お粥 冬野菜煮込み きゅうりと人参のスティック煮 バナナ お茶
おやつ		お茶 七草粥	お茶 ヨーグルト・ウエハース	お茶 蒸しパン	お茶 ジャムサンド
エネルギー(kcal)		220	301	285	232
蛋白質(g)		9.5	13.5	9.8	10.8
脂質(g)		3.4	10.4	3.5	3.0
食塩相当量(g)		1.1	1.0	1.0	0.5

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
朝おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい
昼食	お粥 カレイの照り煮 小松菜の煮浸し 芋煮汁 りんご お茶	食パン トマト煮 スパゲティサラダ(離乳) キャベツのスープ バナナ お茶	お粥 そば煮 たまごサラダ みそ汁(もやし・油揚げ) バナナ お茶	さつまいも粥 蒸しカレイ 野菜のみそ煮 飛鳥汁 りんご お茶	野菜うどん(離乳) 白身魚の磯煮 白菜の煮浸し りんご お茶
おやつ	お茶 バナナパンケーキ	お茶 きなこ粥	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 お好み焼き風	お茶 サンドパン
エネルギー(kcal)	302	282	291	320	282
蛋白質(g)	9.1	10.5	13.8	9.8	12.2
脂質(g)	8.6	6.7	9.3	9.9	7.6
食塩相当量(g)	0.9	1.0	0.9	0.8	1.2

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
朝おやつ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	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	懇談会
昼食	お粥 ひき肉のトマト煮 さつまいもの甘煮 みそ汁(大根・豆腐) バナナ お茶	お粥 のり塩だんご ツナサラダ(離乳) みそ汁(白菜・玉葱) バナナ お茶	食パン マカロニとそば煮 ブロッコリーの煮物 野菜スープ りんご お茶	野菜うどん 大根の煮物 ほうれん草とささみの煮物 わかめスープ バナナ お茶	お粥 白身魚の味噌煮 人参しりしり(離乳) すまし汁(白菜・素麺) りんご お茶	
おやつ	お茶 ヨーグルト・たまごボーロ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 さくら粥	お茶 きな粉パン	お茶 蒸しパン	
エネルギー(kcal)	332	210	231	280	195	
蛋白質(g)	11.8	10.5	10.2	13.7	7.5	
脂質(g)	7.3	2.8	4.2	6.9	2.0	
食塩相当量(g)	0.6	0.9	1.0	1.5	0.7	

	29 月	30 火	31 水
朝おやつ	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー
昼食	お粥 松風焼き じゃが芋煮 かきたま汁(青菜) りんご お茶	食パン 蒸しカレイ 野菜入りさつまいも茶巾 白菜のスープ バナナ お茶	お粥 鶏肉の味噌つくね 納豆和え すまし汁(素麺・人参) バナナ お茶
おやつ	お茶 チーズホットケーキ	お茶 おかか粥	お茶 あべ川マカロニ
エネルギー(kcal)	293	233	288
蛋白質(g)	12.4	7.3	14.9
脂質(g)	6.6	6.2	7.2
食塩相当量(g)	0.8	1.0	0.7

★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。

