

1月献立表

聖隷のお保育園 2023年1月乳児食



～ 明けましておめでとうございます ～

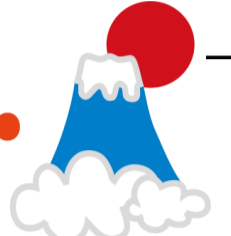
新年のあいさつとともにお正月を迎え、気持ちも新たになることでしょう。これからの一年が子どもたちにとってよい年でありますように、そしてご家族の皆様も元気に過ごせますようお願いいたします。さて、寒さが厳しい時期ですが、旬を迎えた野菜は味わい豊かで新鮮、栄養価の高い食材です。給食でも子どもたちに美味しく食べてもらうために、季節に育つ野菜を出来るだけ献立に取り入れています。

◎は、かみかみメニューです。

15時おやつについて
☆印のついているおやつ
…うさぎ/りす・ひよこ
成長に合わせておやつを
変更しています。



	4 水	5 木	6 金	7 土
朝おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 ウエハース	
昼食	のりふりかけご飯 鱈の幽庵焼き もやしとわかめのナムル みそ汁(キャベツ・玉葱) オレンジ お茶 特別保育	あんかけうどん ちくわの磯部揚げ 大根サラダ メロン お茶 特別保育	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 納豆和え すまし汁(素麺・人参) りんご お茶 保育始め	
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	お茶 七草粥	
エネルギー(kcal)	407	381	415	
蛋白質(g)	16.2	14.8	17.8	
脂質(g)	10.5	13.6	12.3	
食塩相当量(g)	1.1	1.8	1.0	



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。

	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金
朝おやつ		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ウエハース	お茶 ビスケット	お茶 クッキー
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 パイ 牛乳	ご飯 中華風厚焼き卵 和風ポテトサラダ みそ汁(白菜・切干) みかん お茶	鶏中華そば ぶどう豆 キャラットマリネ バナナ お茶	冬野菜カレー ◎ごぼうサラダ チーズ りんご お茶
おやつ		お茶 おなかチーズおにぎり	豆乳 ヨーグルト・クラッカー	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ジャムロールサンド
エネルギー(kcal)		467	523	501	555
蛋白質(g)		19.3	21.3	21.2	19.2
脂質(g)		12.7	18.0	14.9	21.3
食塩相当量(g)		1.4	1.3	1.3	2.0

	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金
朝おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	お茶 ウエハース
昼食	ゆかりご飯 ブリの照り焼き 小松菜のごま和え 芋煮汁 メロン お茶	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ツナ和え みそ汁(白菜・玉葱) パイ 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 芋コロンサラダ わかめスープ バナナ お茶	ご飯 鯖のみそ煮 春雨の酢の物 すまし汁(白菜・ほうれん草) キウイ お茶
おやつ	牛乳 チーズホットケーキ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	お茶 きなこおはぎ	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 ふかし芋
エネルギー(kcal)	460	495	507	538	480
蛋白質(g)	18.7	20.0	20.1	20.2	15.3
脂質(g)	14.7	17.9	17.3	18.9	15.8
食塩相当量(g)	1.6	1.2	1.4	1.7	1.0

	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
朝おやつ	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 ソースせんべい	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ◎五色きんぴら すまし汁(麩・青菜) パイ 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	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	ごぎつねうどん 金時煮豆 白菜の昆布和え メロン お茶	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	懇談会
おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 いなり寿司	牛乳 やさしいゼリー・あられ	牛乳 ☆クリームパン/きなこパン	牛乳 バナナクレープ	
エネルギー(kcal)	499	524	501	468	492	
蛋白質(g)	19.7	19.1	16.3	18.2	19.1	
脂質(g)	14.0	21.1	13.4	18.5	19.5	
食塩相当量(g)	0.9	1.6	1.2	1.4	1.2	

	30 月	31 火
朝おやつ	お茶 ビスケット	お茶 甘辛せんべい
昼食	ご飯 松風焼き ◎ごぼうのマリネ かきたま汁(青菜) パイ お茶	ロールパン カレーのガーリックパン粉焼き ほうれん草とささみサラダ 白菜とコーンのスープ オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 あべ川マカロニ	お茶 おにぎり(塩昆布)
エネルギー(kcal)	433	481
蛋白質(g)	21.1	16.3
脂質(g)	10.8	18.9
食塩相当量(g)	1.0	1.4



★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。



★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。そばのつゆにつか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。16日には、山形で古くから親しまれている家庭料理「芋煮汁」も予定しています。お楽しみください。

1月献立表

聖隷のお保育園 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いたします。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。



	4 水	5 木	6 金	7 土
朝おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 ウエハース	
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) 白身魚の磯煮 大根煮 バナナ お茶 特別保育	お粥 鶏肉の味噌つくね 納豆和え すまし汁(素麺・人参) りんご お茶 保育始め	
おやつ	お茶 紫いもチップ・たまごせんべい	お茶 クッキー(乳卵フリー)・ぼうろ	お茶 七草粥	
エネルギー(kcal)	227	305	262	
蛋白質(g)	5.9	9.7	13.2	
脂質(g)	7.1	10.1	6.2	
食塩相当量(g)	0.8	1.0	0.7	



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。

	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金
朝おやつ		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ウエハース	お茶 ビスケット	お茶 クッキー
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	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) 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) バナナ お茶	お粥 冬野菜煮込み きゅうりと人参のスティック煮 りんご お茶
おやつ		お茶 おから粥	お茶 ヨーグルト(離乳)・せんべい	お茶 ホットケーキ	お茶 ジャムサンド
エネルギー(kcal)		207	267	300	246
蛋白質(g)		9.4	12.8	10.5	10.8
脂質(g)		3.4	8.4	4.3	4.7
食塩相当量(g)		1.0	1.0	1.0	0.5

	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金
朝おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	お茶 ウエハース
昼食	ゆかり粥 カレイの照り煮 小松菜の煮浸し 芋煮汁 りんご 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 マカロニのトマト煮 ブロッコリーの煮物 野菜スープ りんご お茶	野菜うどん ブロッコリーの煮物 野菜入りさつま芋茶巾 わかめスープ バナナ お茶	お粥 カレイのみそ煮 ビーフン煮 離乳 すまし汁(白菜・ほうれん草) りんご お茶
おやつ	お茶 チーズホットケーキ	お茶 ヨーグルト(離乳)・クッキー	お茶 きなこ粥	お茶 ジャムサンド	お茶 ふかし芋
エネルギー(kcal)	297	276	239	272	274
蛋白質(g)	9.4	12.6	10.5	11.3	7.0
脂質(g)	9.2	8.3	4.6	3.6	7.8
食塩相当量(g)	1.2	1.0	0.9	1.4	0.5

	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
朝おやつ	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 せんべい	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	お粥 鮭の味噌煮 野菜スティック煮 すまし汁(麩・青菜) りんご お茶	食パン そぼろのトマト煮 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 ひき肉のトマト煮 さつま芋の甘煮 みそ汁(大根・豆腐) りんご お茶	野菜うどん(離乳) 豆腐のあんかけ煮 白菜の煮浸し バナナ お茶	お粥 そぼろ煮 たまごサラダ みそ汁(もやし・油揚) りんご お茶	懇談会
おやつ	お茶 お好み焼き風	お茶 さくら粥	お茶 ももゼリー・たまごボーロ	お茶 きな粉パン	お茶 蒸しパン	
エネルギー(kcal)	245	233	323	340	273	
蛋白質(g)	9.2	9.0	9.6	18.3	12.7	
脂質(g)	3.6	5.9	5.6	10.7	5.7	
食塩相当量(g)	0.5	1.0	0.6	1.4	0.9	

	30 月	31 火
朝おやつ	お茶 ビスケット	お茶 せんべい
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 ほうれん草とささみの煮物 白菜とコーンのスープ バナナ お茶
おやつ	お茶 あべ川マカロニ	お茶 おから粥
エネルギー(kcal)	251	200
蛋白質(g)	11.6	7.8
脂質(g)	5.1	5.8
食塩相当量(g)	0.6	1.0



★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。これは何だろうか？ 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。



★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。そばのつゆにつか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。16日には、山形で古くから親しまれている家庭料理「芋煮汁」も予定しています。お楽しみください。