

がつよていこんだてひょう
1月予定献立表

※「かみかみメニュー」には^{じりし}◎印をつけてあります。

2024年1月

聖隷こども園桜ヶ丘

幼児

乳児

日付け	曜日	ぎょうじ行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー kcal たんぱく質g	脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal たんぱく質g	脂質 g 塩分 g
1	げつ	ねんしやす 年始休み							
2	か								
3	水								
4	もく	とくべつほいく 特別保育	ツナピラフ ポトフ みかん 豆乳	お茶 クラッカー	ぎゅうじゅう 牛乳 ぼんせんべい	511 15.3	12.0 1.4	418 13.0	11.8 1.3
5	きん		わかめごはん 厚揚げのソースマヨネーズ焼き みそ汁(もやし・人参)	お茶 ビスケット	ぎゅうじゅう 牛乳 ゼリー	532 18.2	14.1 1.7	452 15.5	12.4 1.5
6	ど		焼きそば 中華スープ ゼリー フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	532 16.4	15.0 2.0	490 14.3	13.5 1.6
8	げつ	せいじんひ 成人の日				-	-	-	-
9	か		とうじゅう 豆乳パン コンソメスープ	お茶 ビスケット	お茶 七草がゆ	544 22.5	14.0 1.8	432 17.4	12.1 1.5
10	すい		ごはん 中華卵焼き みそ汁(青菜・油あげ)	お茶 チーズ	ぎゅうじゅう 牛乳 マカロニきなこ	584 23.5	17.4 1.6	469 20.4	16.0 1.5
11	もく	もちつき	こぎつねうどん キウイ お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうじゅう 牛乳 焼きいも	550 24.0	12.1 1.5	477 21.8	11.9 1.2
12	きん		ごはん お魚ハンバーグ すまし汁(大根・わかめ)	お茶 バナナ	お茶 ヨーグルト・せんべい	457 18.4	7.7 1.8	387 15.5	6.2 1.5
13	ど		豚丼 みそ汁 フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	433 16.6	9.7 1.6	359 13.6	8.8 1.3
15	げつ		ごはん 煮魚 みそ汁(もやし・えのき)	お茶 チーズ	ぎゅうじゅう 牛乳 ドーナツ	603 22.7	17.7 1.7	531 22.1	19.0 1.8
16	か		食パン ベイクドポテト とこやのおきやくさんシチュー	お茶 せんべい	お茶 いなりずし	573 25.1	17.9 1.9	451 19.9	14.1 1.4
17	すい		ごはん 豚肉の甘酒生姜炒め 具だくさんみそ汁	お茶 バナナ	ぎゅうじゅう 牛乳 麩ラスク	568 20.4	20.7 1.3	468 16.7	16.9 1.0
18	もく		和風パスタ パイン缶 さつま芋とりんごの甘煮 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうじゅう 牛乳 ジャムパン	622 23.2	15.0 1.4	501 20.7	14.0 1.0
19	きん		ごはん 鶏肉の海苔焼き みそ汁(青菜・まいたけ)	お茶 クラッカー	ぎゅうじゅう 牛乳 プリン	506 25.2	14.7 1.6	428 21.0	14.2 1.4
20	ど		しらすチャーハン 中華スープ フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	440 14.3	8.0 1.5	370 12.1	7.7 1.2
22	げつ		ごはん 魚のごま焼き 納豆汁	お茶 ビスケット	ぎゅうじゅう 牛乳 メロンパン風トースト	567 26.0	16.2 1.4	499 23.0	16.9 1.2
23	か		レーズンパン かぶのスープ ハンバーグ キウイ 青菜のソテー 牛乳	お茶 バナナ	ぎゅうじゅう 牛乳 ごへいもち 五平餅	591 25.3	21.6 2.1	480 20.2	17.5 1.5
24	すい		冬野菜カレーライス りんご 豆乳	お茶 せんべい	ぎゅうじゅう 牛乳 みかん・◎小魚	687 21.1	25.3 2.0	542 17.3	20.9 1.6
25	もく		鶏中華そば パイン缶 キャベツのツナ和え お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうじゅう 牛乳 あんまん	531 23.4	13.1 1.7	433 20.7	12.0 1.4
26	きん	たんじょうかい 誕生会	たの お楽しみメニュー	お茶 チーズ	ぎゅうじゅう 牛乳 ???	745 24.3	17.8 1.9	537 19.2	15.0 1.6
27	ど	たいかい マラソン大会	パン ゼリー ポタージュスープ フルーツ 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	411 17.9	6.6 1.3	379 15.8	6.3 1.1
29	げつ		ごはん 鶏肉の味噌漬焼き すまし汁(豆腐・えのき)	お茶 クラッカー	ぎゅうじゅう 牛乳 りんご・ビスケット	497 20.3	10.1 1.5	477 19.4	13.6 1.4
30	か		食パン かぼちゃ 南瓜のスープ ポークチャップ オレンジ ブロッコリー 牛乳	お茶 チーズ	お茶 きなこおはぎ	544 21.4	17.4 0.9	424 17.6	15.9 0.9
31	すい		奈良茶飯 飛鳥汁 焼き魚 パイン缶 七色おあえ お茶	お茶 バナナ	ぎゅうじゅう 牛乳 ポテトピザ	582 27.0	17.9 1.8	478 21.6	14.3 1.5

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◇

『ちよきちよきブロッコリーさん』

昨年の給食室は、床屋のブロッコリーさんを立体的に作ってみたり、お客さんの髪型を変身させられる製作物を作って飾ったりしました。

子どもたちは、これらで遊んだり絵本の読み聞かせを聞いたりして当日を迎え、給食の時間には食材を探しながら意欲的に食べる姿が見られました。

今年もどんな姿がみられるか、一緒に楽しみながら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。