



# 1 月

# 献

# 立 表



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 日	年始休園				
2 月	年始休園				
3 火	振替休日				
4 水	ごはん 高野豆腐のトロロ煮 かぼちゃ煮 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、片栗粉、てんさい含蜜糖	鶏肉、凍り豆腐、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、だいこん、にんじん、はくさい、しいたけ、まいたけ、ねぎ、こまつな、ごま、生わかめ、しょうが
5 木	黒米入りごはん ほっけ焼き ボン酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、黒米、ごま油	ほっけ(開き干し)、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、コーン缶、えのきたけ、ごま、焼きのり、生わかめ
6 金	ごはん 麻婆豆腐 さつまいものレモン煮 みそ汁	七草粥 にぼし	七分つき米、さつまいも(皮付)、米、ほろさめ、ごま油、片栗粉、焼ふ、てんさい含蜜糖	木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、かつお節、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、レモン、ねぎ、まいたけ、しょうが、しいたけ
7 土	ごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし	米、油、てんさい含蜜糖	さば、鶏ひき肉、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、しらたき、切り干しだいこん、ブロッコリー、ねぎ、まいたけ、生わかめ、干しいたけ、あおのり
8 日					
9 月	成人の日				
10 火	押麦入りごはん かじきのフライ ごま酢和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、さといも、パン粉、小麦粉	かじき、納豆、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	にんじん、こまつな、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、まいたけ、ごま、あおきのり
11 水	ごはん みそ炒め 煮物 みそ汁	おしるこ にぼし	七分つき米、白玉粉、油、てんさい含蜜糖、砂糖、米	豚肉(肩ロース)、あずき(乾)、豆みそ、にぼし、米みそ(赤色辛みそ)、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なめこ、生わかめ、にんにく、しょうが
12 木	黒米入りごはん さばのみそ煮 根菜サラダ みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、黒米、てんさい含蜜糖、油	さば、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、かぶ、ほうれんそう、ごぼう、しめじ、まいたけ、ねぎ、かぶ、ごま、ひじき、しょうが
13 金	<b>お弁当の日</b>	おにぎり せんべい にぼし	米	にぼし	あおのり、ごま
14 土	カレーうどん ボン酢和え	おにぎり にぼし	ゆでうどん、米、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、にぼし	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、生わかめ、焼きのり、ごま
15 日					
16 月	ごはん 肉じゃが じゃこ炒め みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油	豚肉(もも)、さけ、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、かぶ、キャベツ、かぶ・葉、しらたき、まいたけ、焼きのり、ごま

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 火	押麦入りごはん 鮭のフライ ボン酢和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、油、パン粉、押麦、米粉、ごま油	さけ、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、さくらえび、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、生わかめ、ごま、たけのこ(水煮缶)、刻みこんぶ
18 水	ごはん 厚揚げの中華風煮 かぼちゃ煮 みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、米粉、小麦粉、油、さといも、てんさい含蜜糖、焼ふ、片栗粉、豆乳、マーガリン、米	豚肉(もも)、あずき(乾)、豆みそ、厚揚げ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、こまつな、まいたけ、しいたけ、しょうが
19 木	黒米入りごはん ほっけ焼き ごま酢和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、黒米、油	ほっけ(開き干し)、納豆、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	にんじん、こまつな、かぶ、ブロッコリー、切り干しだいこん、ほうれんそう、まいたけ、ねぎ、かぶ・葉、ごま、あおきのり
20 金	ごはん ミートローフ じゃこ炒め みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏レバー、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、れんこん、まいたけ、ごぼう、ごま、焼きのり、しょうが
21 土	ごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし	米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	さば、鶏ひき肉、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、しらたき、切り干しだいこん、ねぎ、まいたけ、生わかめ、干しいたけ、あおのり
22 日					
23 月	ごはん かきあげ 納豆和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、揚げ油、小麦粉、ごま油、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、納豆、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、れんこん、にんじん、だいこん、たまねぎ、たかな(たかな漬)、生わかめ、まいたけ、あおのり
24 火	押麦入りごはん 煮魚 野菜炒め みそ汁	五平餅 にぼし	七分つき米、米、さといも、油、押麦、てんさい含蜜糖	さくら、豚肉(肩ロース)、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、えのきたけ、ごま、しょうが、あおきのり
25 水	ごはん 松風焼き じゃこ和え みそ汁	ドーナツ にぼし	七分つき米、油、米粉、小麦粉、じゃがいも、てんさい含蜜糖、豆乳、マーガリン、片栗粉、米	木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、れんこん、ごぼう、なめこ、生わかめ、しょうが、あおのり
26 木	黒米入りごはん 鯖の文化干し 根菜サラダ みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、黒米、油、てんさい含蜜糖	さば、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、かぶ、ほうれんそう、ごぼう、まいたけ、ねぎ、かぶ・葉、ごま、ひじき
27 金	カレーライス ごま酢和え	じゃこせんべい にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、油、米	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、厚けずり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、切り干しだいこん、まいたけ、ごま、あおのり
28 土	あんかけうどん ボン酢和え	おにぎり にぼし	ゆでうどん、米、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、にぼし	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、生わかめ、焼きのり、ごま
29 日					
30 月	ごはん 肉じゃが じゃこ炒め みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油	豚肉(もも)、納豆、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、だいこん、いんげん、ねぎ、しらたき、まいたけ
31 火	押麦入りごはん 鮭のフライ ボン酢和え みそ汁	うどん にぼし	七分つき米、ゆでうどん、じゃがいも、油、さといも、パン粉、押麦、米粉、米	さけ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	いんげん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、生わかめ、ごま、まいたけ、ごぼう、ねぎ

1か月の平均	エネルギー	540 kcal
栄養量	たんぱく質	21.3 g
(幼児・おやつ含む)	脂質	14.9 g
	塩分	1.6 g

## 1日ですどのくらいのエネルギーが必要なんだろう？

乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が大人の2~3倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能も未熟です。そのため、一度にたくさんの食事を摂る事ができないので、子どもの1回の食事が大切になってきます。

### 乳幼児期に必要な1日の推定エネルギー量

1~2歳男児 950Kcal    1~2歳女児 900Kcal  
3~5歳男児 1300Kcal    3~5歳女児 1250Kcal



成人女性 2200±200kcal  
成人男性 2400~3000kcal

この1日のエネルギー量のうち、炭水化物57.5%、脂質25%、たんぱく質16.5%の割合が成長に必要なバランスのとれた組み合わせとされています。エネルギー量のうちの3分の1以上は保育園の給食やおやつで提供することになります。

### 新年明けましておめでとうございます。

1月の苗場保育園の行事食は、6日に無病息災を願って「七草粥」、11日に鏡開きとして「おしるこ」を予定しています。鏡開きはお正月に飾っていた鏡餅を割って食べる行事です。運が開けるという意味が込められているそうです。今年もみんな元気に過ごせるよう、おいしい給食を作ることを約束します！どうぞ今年もよろしくお願ひ致します。

