

2024年 1月 献 立 表

苗場保育園(一般)

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 月	元旦 年始休園				
2 火	年始休園				
3 水	年始休園				
4 木	黒米入りごはん 高野豆腐のトロ口煮 さつまいものレモン煮 みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、さつまいも(皮付)、米、片栗粉、黒米、ごま油	鶏ひき肉、豆みそ、凍り豆腐、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、レモン、れんこん、干しいたけ、ねぎ、ごぼう、こまつな、ごま、焼きのり、しょうが、あおさのり
5 金	ごはん ほっけ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	七草粥 にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖、焼ふ	ほっけ(開き干し)、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、切り干しだいこん、だいこん(葉)、まいたけ、こまつな、干しいたけ
6 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、じゃがいも、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、にんじん、こまつな、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、まいたけ、焼きのり、ごま
7 日					
8 月	成人の日				
9 火	もち麦入りごはん 煮魚 根菜サラダ みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、もち麦、てんさい含蜜糖	さわら、納豆、豆みそ、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、かぶ、ごぼう、ほうれんそう、ねぎ、まいたけ、いんげん、ねりごま、かぶ・葉、しょうが
10 水	ごはん みそ炒め 煮物 みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖	豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、米みそ(赤色辛みそ)、厚けずり、凍り豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なめこ、しめじ、生わかめ、こまつな、ごま、ひじき、にんにく、しょうが
11 木	黒米入りごはん かわいのフライ ごま酢和え みそ汁	おしるこ にぼし	七分つき米、白玉粉、さといも、油、黒米、パン粉、小麦粉、てんさい含蜜糖、米	かわい、あずき(乾)、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	にんじん、切り干しだいこん、まいたけ、こまつな、ねぎ、しょうが、ごま、あおさのり
12 金	お弁当の日	おにぎり せんべい にぼし	米	にぼし	あおのり、ごま
13 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、切り干しだいこん、しらたき、まいたけ、生わかめ、ねぎ、干しいたけ、あおのり
14 日					
15 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、だいこん、キャベツ、かぶ・葉、まいたけ、しらたき、焼きのり、ごま
16 火	もち麦入りごはん 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、もち麦、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、ごま、まいたけ、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、刻みこんぶ

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 水	ごはん 厚揚げの中華風煮 かぼちゃ煮 みそ汁	ドーナッツ にぼし	七分つき米、小麦粉、きな油、米粉、てんさい含蜜糖、片栗粉、豆乳マーガリン、米	厚揚げ、豚肉(もも)、きな粉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、かぶ、まいたけ、しいたけ、かぶ・葉、たけのこ(水煮缶)、しょうが	
18 木	黒米入りごはん ほっけ焼き 煮浸し 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、油揚げ、にぼし、いわし(煮干し)	にんじん、ブロッコリー、こまつな、切り干しだいこん、まいたけ、ねぎ、いんげん、あおさのり	
19 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、鶏レバー、木綿豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ、豆みそ、にぼし、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、たまねぎ、れんこん、まいたけ、こまつな、ごぼう、ごま、焼きのり、しょうが	
20 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	
21 日						
22 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、さつまいも、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、にんじん、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、なめこ、れんこん、まいたけ、たかな(たかな漬)、生わかめ、ねぎ	
23 火	もち麦入りごはん さわらの味噌煮 野菜炒め みそ汁	そぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、油、もち麦、てんさい含蜜糖	さわら、豚肉(肩ロース)、豆みそ、にぼし、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、まいたけ、コーン缶、ねぎ、いんげん、しょうが、えのきたけ、あおさのり、干しいたけ	
24 水	ごはん 松風焼き じゃこ和え みそ汁	じゃこせんべい にぼし	七分つき米、中力粉、油、てんさい含蜜糖、片栗粉、米	鶏ひき肉、木綿豆腐、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(乾)、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、なめこ、生わかめ、あおのり、しょうが	
25 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)	れんこん、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、かぶ、まいたけ、ねりごま、かぶ・葉、ごま、ひじき	
26 金	カレーライス ごま酢和え	にぼし おにぎり	七分つき米、米、じゃがいも、油	豚肉(もも)、厚揚げ、豆乳、にぼし、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	
27 土	ごはん ほっけ焼き 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	ほっけ(開き干し)、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、切り干しだいこん、ブロッコリー、しらたき、まいたけ、生わかめ、ねぎ、干しいたけ、あおのり	
28 日						
29 月	ごはん 肉じゃが じゃこ炒め みそ汁	にぼし おにぎり	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、だいこん、キャベツ、かぶ・葉、まいたけ、しらたき、焼きのり、ごま	
30 火	もち麦入りごはん 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、もち麦、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、ごま、まいたけ、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、刻みこんぶ	
31 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、さといも、油、てんさい含蜜糖、焼ふ、片栗粉、豆乳マーガリン、米	厚揚げ、豚肉(もも)、あずき(乾)、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、まいたけ、しいたけ、こまつな、たけのこ(水煮缶)、しょうが	
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	549 kcal 22.0 g 14.8 g 1.6 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	3.5mg 206mg 21mg 4.9g

春の七草
(ななくさ)
①せり
②なすな
③ごぎょう
④はこべら
⑤ほとけのざ
⑥すすな(かぶ)
⑦すずしろ(だいこん)

みんなは七草を見たことはあるかな??

新年あけましておめでとうございます。
七草粥は年末年始のご馳走で疲弊した胃腸を労り、無病息災を願い1/7に食べています。今年はお休みと被っているため苗場保育園では1/5のおやつで提供予定です。
また、今年の鏡開きは1/11です。鏡開きは、お正月に飾っていた鏡餅を下げて無病息災を祈願し食べるという意味があります。一年を健康に暮らせるように願う気持ちは皆同じですね。