



1月

給食だより



木の実幼稚園

あけましておめでとうございます☆☆

イベントがたくさんあった冬休みも終わり、幼稚園での生活がスタートします。子どもたちはどんな冬休みを過ごしたのでしょうか。クリスマスやお正月など、楽しい思い出がいっぱいできたと思います。

今年も子どもたちに喜んでもらえる美味しい給食を届けていけるよう、「安心・安全でおいしい給食」を心を込めて作りたくと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。



日本の伝統料理「おせち」 (1月11日)

「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日」のことで、その時に食べるのがおせち料理です。お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごすようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。おせち料理は重箱に詰めるのが一般的で、これには幸せを重ねるという意味が込められています。また料理にもめでたい意味やいわれがあります。

黒豆

黒く日焼けするほどマメに、勤勉に働けるように



きんとん

漢字で「金団」。黄金に例えて金運を呼ぶ縁起物

数の子

卵の数が多いことから子孫繁栄を願う縁起物



紅白なます

水引をかたどっているとされ、平安や平和を願う

伊達巻き

形が巻物に似ていることから知識が増えるように



えび

茹でるとお年寄りのように曲がることから



長寿でいられるように

七草粥について



1月7日は「人日の節句」で、この日の朝に食べる縁起食が「七草粥」です。七草粥に使用する春の七草は「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」です。七草粥を食べることで無病息災で長生きができるといわれています。またお正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。

最近はスーパーで七草セットを売っているのでぜひご家庭でも作ってみてください。食べにくい場合は菜飯のふりかけを少し混ぜると食べやすくなりますよ！

昨年6月に、年長組さんで「味噌作り」を行いました。そのお味噌が完成し、1月の給食でみんなで食べたいと思います☆クラスごとに作ったのでそれぞれどんな味がするのか楽しみです♪「美味しくな〜れ〜♡」と言いながら楽しんで作っていたので、きっと美味しいお味噌ができていますはずです♡♡お楽しみに！

ハーツフードクリエイツ株式会社
木の実幼稚園 栄養士 市村 敏幸





日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
7金	始業式						
10月	成人の日						
11火	わかめご飯 鯖の幽庵焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜とささみのサラダ 味噌汁(雑煮風)	炊き込みわかめ 鯖 高野豆腐、いんげん、昆布、かつおぶし ささみ 白みそ、昆布、かつおぶし	レモン 金時人参、干し椎茸 胡瓜 大根、金時人参、糸みつば	精白米 てんさい糖 てんさい糖 里芋	みりん、料理酒、濃口醤油 みりん、料理酒、淡口醤油、食塩 焙煎胡麻ドレッシング	381 kcal 24.8 g 6.6 g 2.2 g	ミレービスケット ラムネ カルピスジュース
12水	ご飯 鶏のカレーチーズ焼き きんとん ほうれん草の胡麻和え ずまし汁	鶏肉、チーズ 昆布、かつおぶし	ほうれん草、にんじん 白菜、玉ねぎ、えのき	精白米 てんさい糖 さつま芋、てんさい糖 てんさい糖、白ごま 花麩	濃口醤油、みりん、料理酒、カレー粉 みりん、食塩 濃口醤油 淡口醤油、みりん、食塩	464 kcal 19.7 g 14.1 g 1.8 g	兔まんじゅう お茶
13木	お弁当日						
14金	あんかけ丼 和風フライドポテト 切り干し大根のナムル りんご	鶏ひき肉、薄揚げ、昆布、かつおぶし 青のり	玉ねぎ、にんじん、しめじ、小松菜 切り干し大根、胡瓜、もやし りんご	精白米、片栗粉、てんさい糖 フライドポテト、サラダ油 てんさい糖、ごま油	淡口醤油、みりん、食塩、生姜 食塩 濃口醤油、米酢	461 kcal 13.0 g 13.3 g 1.5 g	ココナッツサブレ マシュマロ オレンジジュース
17月	ご飯 鮭の西京焼き アスパラソテー コーンサラダ かきたま汁	鮭、白みそ ベーコン たまご、昆布、かつおぶし	アスパラガス、玉ねぎ コーン、胡瓜、にんじん 玉ねぎ、えのき、青ねぎ	精白米 てんさい糖 サラダ油 片栗粉	料理酒、みりん、食塩 濃口醤油、食塩、にんにく 青じそドレッシング 淡口醤油、みりん、食塩	352 kcal 19.6 g 4.0 g 1.9 g	ビスコ ラムネ カルピスジュース
18火	ご飯 筑前煮 マッシュポテト 胡瓜の酢の物 ずまし汁	鶏肉、いんげん、昆布、かつおぶし わかめ 薄揚げ、昆布、かつおぶし	れんこん、にんじん、ごぼう 胡瓜、もやし 大根、青ねぎ	精白米 こんにゃく、てんさい糖、サラダ油 じゃが芋 てんさい糖	みりん、濃口醤油 食塩、こしょう、パセリ 米酢、淡口醤油、食塩 淡口醤油、みりん、食塩	386 kcal 15.6 g 8.2 g 1.2 g	おにぎり煎餅 りんごジュース
19水	ミートスパゲティ さつま芋サラダ コンソメスープ オレンジゼリー	合挽肉	玉ねぎ、にんじん グリーンピース、トマト缶 胡瓜 玉ねぎ、キャベツ、しめじ	精白米 じゃが芋、サラダ油 スパゲティ、てんさい糖 オリーブ油 さつま芋、マヨネーズ	にんにく、ケチャップ、コンソメ ウスターソース、食塩 食塩 パセリ、淡口醤油、食塩、コンソメ オレンジゼリー	339 kcal 11.3 g 10.4 g 2.3 g	アップルパイ お茶
20木	ご飯 鶏の照り焼き じゃこピーマン マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉 ちりめんじゃこ ツナ 豆腐、わかめ、味噌、昆布、かつおぶし	玉ねぎ ピーマン、にんじん 胡瓜、にんじん 青ねぎ	精白米 てんさい糖、片栗粉 てんさい糖 マカロニ、マヨネーズ	みりん、濃口醤油 みりん、濃口醤油、料理酒 食塩	460 kcal 20.1 g 16.3 g 1.8 g	バタークッキー オレンジジュース
21金	ポパイカレーライス 星型ポテト キャベツのレモン和え キャンディチーズ	豚ひき肉 キャンディチーズ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 キャベツ、にんじん、しめじ、レモン	精白米、じゃが芋、サラダ油 星型ポテト、サラダ油 てんさい糖	にんにく、カレールウ みりん、淡口醤油	444 kcal 11.1 g 15.4 g 2.2 g	豆腐ブラウニー お茶
24月	ご飯 豚肉の生姜炒め しゅうまい ブロッコリーのサラダ 中華スープ	豚肉 しゅうまい わかめ	白菜、にんじん、玉ねぎ しめじ、ピーマン ブロッコリー、にんじん、コーン 大根、青ねぎ	精白米 てんさい糖、サラダ油 ごま油	濃口醤油、みりん、料理酒、しょうが 焙煎胡麻ドレッシング 中華味、淡口醤油、食塩	322 kcal 13.2 g 5.5 g 1.3 g	ぱりんこ マシュマロ カルピスジュース
25火	ご飯 肉じゃが ちくわの和風マヨ焼き 大根の梅おかか和え ずまし汁	豚肉、昆布、かつおぶし 竹輪、青のり かつおぶし 薄揚げ、昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 大根、胡瓜、ねぎらめ 小松菜、えのき	精白米 じゃが芋、糸こんにゃく てんさい糖、サラダ油 マヨネーズ てんさい糖	みりん、濃口醤油、料理酒 濃口醤油 淡口醤油、みりん、食塩	370 kcal 17.5 g 6.9 g 1.8 g	リッツ ラムネ りんごジュース
26水	ご飯 豚肉の柳川風 ふかし南瓜 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	豚肉、たまご、昆布、かつおぶし 海苔 豆腐、わかめ、味噌、昆布、かつおぶし	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、青ねぎ 南瓜 ほうれん草、にんじん しめじ	精白米 てんさい糖、サラダ油 黒ごま てんさい糖	みりん、料理酒、濃口醤油 食塩 濃口醤油	389 kcal 20.6 g 6.9 g 2.2 g	ホームパイ オレンジジュース
27木	ご飯 鯖の塩焼き 人参しりしり ウインナー のっぺい汁	鯖 豆腐 ウインナー 鶏肉、昆布、かつおぶし	にんじん、玉ねぎ 大根、にんじん、青ねぎ	精白米 てんさい糖、サラダ油 里芋、こんにゃく、片栗粉	食塩 みりん、濃口醤油 淡口醤油、みりん、食塩	507 kcal 22.1 g 22.6 g 1.8 g	きな粉スノーボール お茶
28金	ご飯 鶏のから揚げ ひじきのサラダ 味噌汁 青りんごゼリー	鶏肉 ひじき 味噌、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	精白米 片栗粉、サラダ油 さつま芋	しょうが、にんにく、濃口醤油、料理酒 和風胡麻醤油ドレッシング 青りんごゼリー	483 kcal 18.9 g 16.7 g 1.8 g	こつぶっこ カルピスジュース
31月	ロールパン 肉団子のクリーム煮 かぼちゃのサラダ コンソメスープ オレンジ	ミートボール、牛乳 ベーコン	玉ねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース 南瓜、胡瓜 キャベツ、玉ねぎ オレンジ	ロールパン マヨネーズ	シチュー・ミクスクリューム 食塩 パセリ、コンソメ、淡口醤油、食塩	343 kcal 12.3 g 16.9 g 2.9 g	コーンおにぎり お茶



※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、献立表の日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	407kcal	17.1g	11.7g	1.9g

[月間栄養価一覧表]

2022年 1月

予定献立

6: 予定3~5歳

木の実幼稚園

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
11	火	わかめご飯、鯖の幽庵焼き、高野豆腐の煮物、胡瓜とささみのサラダ 味噌汁(雑煮風)	379.04	381	24.8	6.6	2.2		
12	水	ご飯、鶏のカレーチーズ焼き、きんとん、ほうれん草の胡麻和え、すまし汁	390.57	464	19.7	14.1	1.8		
14	金	あんかけ丼、和風フライドポテト、切り干し大根のナムル、りんご	314.97	461	13.0	13.3	1.5		
17	月	ご飯、鮭の西京焼き、アスパラソテー、コーンサラダ、かきたま汁	344.95	352	19.6	4.0	1.9		
18	火	ご飯、筑前煮、マッシュポテト、胡瓜の酢の物、すまし汁	383.02	386	15.6	8.2	1.2		
19	水	ミートスパゲティ、さつま芋サラダ、コンソメスープ、オレンジゼリー	371.28	339	11.3	10.4	2.3		
20	木	ご飯、鶏の照り焼き、じゃこピーマン、マカロニサラダ、味噌汁	344.72	460	20.1	16.3	1.8		
21	金	ポパイカレーライス、星型ポテト、キャベツのレモン和え キャンディチーズ	302.80	444	11.1	15.4	2.2		
24	月	ご飯、豚肉の生姜炒め、しゅうまい、ブロッコリーのサラダ、中華スープ	340.83	322	13.2	5.5	1.3		
25	火	ご飯、肉じゃが、ちくわの和風マヨ焼き、大根の梅おかか和え、すまし汁	384.90	370	17.5	6.9	1.8		
26	水	ご飯、豚肉の柳川風、ふかし南瓜、ほうれん草の磯辺和え、味噌汁	439.30	389	20.6	6.9	2.2		
27	木	ご飯、鯖の塩焼き、人参しりしり、ウインナー、のっぺい汁	386.00	507	22.1	22.6	1.8		
28	金	ご飯、鶏のから揚げ、ひじきのサラダ、味噌汁、青りんごゼリー	357.83	483	18.9	16.7	1.8		
31	月	ロールパン、肉団子のクリーム煮、かぼちゃのサラダ、コンソメスープ オレンジ	468.66	343	12.3	16.9	2.9		
期間内の合計			5208.87	5701	239.8	163.8	26.7		
動物性脂質比率 61.6%			一日あたりの平均		372.06	407	17.1	11.7	1.9
			基準値		0.00	405	14.2	11.7	1.7
			充足率		0.0	100.5	120.4	100.0	111.8