



給食だより

木の実幼稚園

新年あけましておめでとうございます

イベントがたくさん楽しかった冬休みも終わり、幼稚園での生活がスタートします。みんな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、楽しい思い出がいっぱい出来たと思います。子供達から色々なお話を聞けるのを楽しみにしています。寒さが一段と身に染みるこの季節、水の冷たさに手を真っ赤にしながらか給食を楽しみにしてくれているみんなのためにと日々努めています。今年も、従業員一同で、「安心・安全でおいしい給食」を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。



おせち料理について



「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
数の子

卵の数が多いことから子孫繁栄を願う縁起物

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



きんとん

漢字で「金団」。黄金に例えて金運を呼ぶ縁起物

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

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



七草がゆ

七草粥とは、春の七草を使って作るお粥のことで、1月7日に食べる風習があります。新年から数えて7日目は、人を大切にする「人日（じんじつ）の節句」と言う「五節句」の日です。また、七草粥には「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願ひが込められています。お正月にたくさん食べて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果も期待できます。

- せり
- なすな
- ごぎょう
- はこべら
- すずな
- すずしろ



ハートフードクリエーツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 松川 奏夏



1月献立表



2023年

木の実幼稚園

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人分 たんぱく質 糖質 食塩相当量	どんぐりおやつ
始業式							
10 (火)	菜飯			精白米		314 kcal	ムーンライト
11 (水)	鰯の佃煮焼き	鰯	レモン	てんさい糖	みりん,料理酒,濃口醤油	16.1 g	りんごジュース
	じゃがいもとベーコンのソテー	ベーコン		じゃが芋,サラダ油	濃口醤油,料理酒,コンソメ	5.9 g	
	しらす菜の胡麻和え		おおさかしらな,もやし	てんさい糖,白ごま	濃口醤油	1.4 g	
	鮭魚風味増汁	白みそ,昆布,かつおぶし	大根,金時人参,糸みつば	里芋			
お弁当日							
13 (金)	あんかけ丼	鶏ひき肉,薄揚げ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,しめじ,小松菜	精白米,てんさい糖,片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩,生姜	366 kcal	黒糖蒸しパン
	かぼちゃのマヨ焼き	ツナ	南瓜,玉ねぎ	マヨネーズ	食塩	12.4 g	お茶
	切り干し大根のナムル		切干しだいこん,胡瓜,にんじん	てんさい糖,ごま油	濃口醤油,米酢	9.1 g	
	りんご		りんご			1.6 g	
16 (月)	ご飯			精白米		416 kcal	ぱりんご
	鰯の塩焼き	鰯			食塩	22.4 g	マッシュマロ
	豚肉とたけのこのおかつ炒め	豚肉,かつおぶし	たけのこ,アスパラガス	サラダ油	濃口醤油,料理酒,みりん	16.4 g	オレンジジュース
	豆腐サラダ	豆腐	えだまめ,コーン		青じそドレッシング	1.8 g	
17 (火)	かきたま汁	たまご,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,えのき,青ねぎ	片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩	323 kcal	じゃこおかつおにぎり
	ご飯			精白米		14.3 g	お茶
	肉じゃが	豚肉,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	じゃが芋,糸こんにゃく,てんさい糖,サラダ油	みりん,濃口醤油,料理酒	7.2 g	
	フロッコリーのサラダ	ツナ	フロッコリー,にんじん		塩煎胡麻ドレッシング	1.6 g	
18 (水)	すまし汁	昆布,かつおぶし	小松菜	おつゆ麩	淡口醤油,みりん,食塩	354 kcal	ハーベスト
	ミートスパゲティ	合挽肉	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト缶	スパゲティ,てんさい糖,オリーブ油	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,食塩,にんにく	10.7 g	ラムネ
	さつま芋サラダ		胡瓜	さつま芋,マヨネーズ	食塩	10.5 g	カルピスジュース
	コンソメスープ		キャベツ,玉ねぎ,しめじ		ハセリ,コンソメ,食塩	2.0 g	
19 (木)	青りんごゼリー				青りんごゼリー	372 kcal	おにぎり煎餅
	ご飯			精白米		17.6 g	りんごジュース
	鶏の照り焼き	鶏肉	玉ねぎ	てんさい糖,片栗粉	みりん,濃口醤油	13.0 g	
	キャベツソテー	かつおぶし	キャベツ,ピーマン,コーン	サラダ油	食塩, こしょう	1.2 g	
20 (金)	大根の梅おかつ和え	かつおぶし	大根,にんじん,ねぎらうめ	てんさい糖	濃口醤油	476 kcal	プリン
	味噌汁	豆腐,わかめ,味噌,昆布,かつおぶし				15.1 g	お茶
	カレーライス	豚肉	玉ねぎ,にんじん	精白米,じゃが芋,サラダ油	にんにく,カレールウ	16.0 g	
	コロック			コロック,サラダ油	とんかつソース	2.3 g	
23 (月)	ごぼろサラダ		ごぼろ,にんじん	てんさい糖,白ごま	淡口醤油,米酢	299 kcal	ビスコ
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				11.5 g	フルーツラムネ
	ご飯			精白米		7.9 g	オレンジジュース
	豚肉の生姜炒め	豚肉	白菜,にんじん,玉ねぎ,しめじ,ピーマン	てんさい糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜	1.2 g	
24 (火)	ちくわの和風マヨ焼き	竹輪,青のり		マヨネーズ,てんさい糖		327 kcal	ツナトースト
	中華スープ	わかめ	玉ねぎ,にら	ごま油	中華味,淡口醤油,食塩	14.5 g	お茶
	ご飯			精白米		8.2 g	
	筑前煮	鶏肉,いんげん,昆布,かつおぶし	れんこん,にんじん,ごぼろ	こんにゃく,てんさい糖,サラダ油	みりん,濃口醤油	1.2 g	
25 (水)	胡瓜の酢の物	わかめ	胡瓜	てんさい糖	米酢,淡口醤油,食塩	346 kcal	ハッピーターン
	すまし汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし	小松菜			18.6 g	ちよぼちよぼ
	ご飯			精白米		6.5 g	カルピスジュース
	豚肉の柳川風	豚肉,たまご,昆布,かつおぶし	ごぼろ,玉ねぎ,にんじん,青ねぎ	てんさい糖,サラダ油	みりん,料理酒,濃口醤油	2.0 g	
26 (木)	ふかし南瓜		南瓜		食塩	350 kcal	ココナッツサブレ
	ほうれん草の磯辺和え	海苔	ほうれん草,にんじん	てんさい糖	濃口醤油,米酢	19.5 g	ラムネ
	味噌汁	豆腐,味噌,昆布,かつおぶし	しめじ		水	6.5 g	りんごジュース
	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	1.6 g	
27 (金)	鮭の西京焼き	鮭,白みそ		てんさい糖	料理酒,みりん,食塩	353 kcal	雪の宿
	人参しりしり	豆腐	にんじん	てんさい糖,サラダ油	みりん,濃口醤油	17.0 g	オレンジジュース
	オムレツ	オムレツ			ケチャップ	11.9 g	
	のっぺい汁	鶏肉,昆布,かつおぶし	大根,にんじん,青ねぎ	里芋,片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩	1.7 g	
30 (月)	ご飯			精白米		311 kcal	わかめおにぎり
	鶏の香辛焼き	鶏肉		じゃが芋	にんにく,食塩,パザリ	12.2 g	お茶
	アスパラソテー	ツナ	アスパラガス,玉ねぎ	サラダ油	食塩,こしょう,濃口醤油	12.6 g	
	ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ,にんじん		和風胡麻醤油ドレッシング	2.3 g	
31 (火)	味噌汁	薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	なす			435 kcal	ラムネ
	ロールパン			ロールパン		18.9 g	マッシュマロ
	肉団子のクリーム煮	ミートボール,牛乳	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース		シチュー,ミルク,クリーム,食塩	19.3 g	カルピスジュース
	コンソメスープ	ベーコン	ほうれん草,玉ねぎ,しめじ		みりん,濃口醤油,料理酒	1.7 g	
31 (火)	オレンジ		オレンジ				
	ご飯			精白米			
	鶏のカレーチーズ焼き	鶏肉,チーズ		てんさい糖	濃口醤油,みりん,料理酒,カレー粉		
31 (火)	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	ピーマン,にんじん	てんさい糖	みりん,濃口醤油,料理酒		
	小松菜のマヨサラダ		小松菜,にんじん	マヨネーズ	食塩		
	すまし汁	昆布,かつおぶし	大根	花麩	淡口醤油,みりん,食塩		

※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	360kcal	15.8g	10.8g	1.7g

[月間栄養価一覧表]

2023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	水	菜飯, 鯖の幽庵焼き, じゃがいもとベーコンのソテー, しろ菜の胡麻和え 雑煮風味噌汁	319.65	314	16.1	5.9	1.4		
13	金	あんかけ丼, かぼちゃのマヨ焼き, 切り干し大根のナムル, りんご	304.12	366	12.4	9.1	1.6		
16	月	ご飯, 鯖の塩焼き, 豚肉とたけのこのおおか炒め, 豆腐サラダ, かきたま汁	352.00	416	22.4	16.4	1.8		
17	火	ご飯, 肉じゃが, ブロッコリーのサラダ, すまし汁	342.28	323	14.3	7.2	1.6		
18	水	ミートスパゲティ, さつまいもサラダ, コンソメスープ, 青りんごゼリー	365.63	354	10.7	10.5	2.0		
19	木	ご飯, 鶏の照り焼き, キャベツのケチャップ炒め, 大根の梅おかか和え 味噌汁	341.76	372	17.6	13.0	1.2		
20	金	カレーライス, コロッケ, ごぼうサラダ, キャンディチーズ	366.70	476	15.1	16.0	2.3		
23	月	ご飯, 豚肉の生姜炒め, ちくわの和風マヨ焼き, 中華スープ	296.09	299	11.5	7.9	1.2		
24	火	ご飯, 筑前煮, 胡瓜の酢の物, すまし汁	321.50	327	14.5	8.2	1.2		
25	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	418.70	346	18.6	6.5	2.0		
26	木	ゆかりご飯, 鮭の西京焼き, 人参しりしり, オムレツ, のっぺい汁	339.86	350	19.5	6.5	1.6		
27	金	ご飯, 鶏の香草焼き, アスパラソテー, ひじきのサラダ, 味噌汁	196.33	353	17.0	11.9	1.7		
30	月	ロールパン, 肉団子のクリーム煮, コーンサラダ, コンソメスープ オレンジ	413.02	311	12.2	12.6	2.3		
31	火	ご飯, 鶏のカレーチーズ焼き, じゃこピーマン, 小松菜のマヨサラダ すまし汁	333.75	435	18.9	19.3	1.7		
期間内の合計			4711.39	5042	220.8	151.0	23.6		
動物性脂質比率 62.45 %			一日あたりの平均		336.53	360	15.8	10.8	1.7
			基準値		0.00	380	14.3	10.6	1.0
			充足率		0.0	94.7	110.5	101.9	170.0