令和5年度（令和6年）1月　献　立　表

※献立は都合により変更になることがあります。
石和東こども園　給食室　はらぺこ
kyuushoku@isawaeast.com

献立表について
食育の視点から、子どもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的として毎月の献立を作成しています。おやつについては、昼食で不足した栄養素を補う内容です。

「〇〇の日」
月に数回ある、語呂合わせや、料理の発祥の日に合わせたメニューです♪

★セレクトメニュー★
月に数回、自分で好きなメニューを選べる日があります。2種類のうちどちらにしようかな？

☆なかよし給食☆
可能な限りアレルゲン（卵・牛乳、乳製品・小麦等）の入らないもので献立を立てています。
この日はアレルギーのあるお子さんも、みんな同じお昼・おやつのメニューを食べられます。

月		火		水		木		金		土	
日付	以上児（未満児）					4		5★PMセレクト/七草		6	
お昼メニュー	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）					メキシカンピラフ ポテトサラダ チーズ 野菜ジュース（緑） りんご	520(447) 18.0(16.1) 18.4(15.3) 1.5(1.3)	スパゲティーミートソース 小松菜とコーンのサラダ ベイクドポテト 野菜ジュース（黄） みかん めばえ以上小魚	552(465) 21.2(18.0) 12.9(11.0) 1.7(1.4)	ピラフ（鶏肉野菜） キャベツとツナの和風サラダ チーズ 牛乳 果物	418(378) 16.2(14.7) 13.4(12.4) 1.5(1.3)
おやつメニュー	間の食事で摂取量が少ない食材					牛乳 菓子（市販）	たまご	七草雑炊 フルーツゼリー（オレンジ/ピーチ）	ぎゅうにゅう	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	まめ
8（祝）		9（なかよし）		10		11鏡開き		12		13	
成人の日 お休み		ご飯 若鶏洋風照り焼き 切干大根とひじきの煮物 さつま汁 ぽんかん	483(419) 20.0(16.3) 8.4(7.4) 1.7(1.4)	ジャコピラフ 大根とハムのサラダ ベイクドポテト わかめスープ りんご	450(409) 16.3(14.7) 12.6(11.5) 2.0(1.7)	カレーうどん しらすと白菜のレモン醤油和え ボイルウインナー みかん めばえ以上小魚	434(374) 17.6(15.4) 11.4(10.7) 2.3(2.0)	ロールパン 白身魚のパン粉焼き 小松菜とえのきサラダ コーンポタージュスープ バナナ	445(358) 20.5(16.5) 9.9(7.9) 2.0(1.6)	肉味噌丼 かぼちゃごまサラダ お魚ソーセージ 牛乳 果物	455(418) 16.3(14.9) 15.5(13.8) 1.0(0.9)
		りんごジュース 米粉のココアバナナケーキ	まめ	麦茶ミルク ミルクパン（市販）	たまご	おしるこ バナナ	いも	野菜ジュース（緑） 梅ご飯	まめ	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	たまご
15★セレクト/いちご		16★セレクト		17★お楽しみセレクト		18		19		20	
納豆チャーハン 野菜サラダ（ドレッシングイタリアン/和風） ボイルウインナー すまし汁（小松菜） みかん	466(378) 14.1(11.4) 14.7(12.0) 1.6(1.3)	かぼちゃほうとう 野菜サラダ（ドレッシング和風/青じそ） バナナ めばえ以上小魚	438(339) 17.1(12.9) 6.4(5.1) 2.2(1.7)	麦ご飯 ハッシュドポーク ツナとコーンのマカロニサラダ スマイルポテト ゼリー（野菜/りんご）	689(662) 22.0(20.5) 22.6(20.0) 1.5(1.3)	クロワッサン チキンカツ コロコロサラダ 牛乳 季節の果物	637(549) 25.0(23.6) 31.3(24.8) 2.1(1.8)	ご飯 カレイの味噌ソース焼き おでん すまし汁（白菜） バナナ	529(448) 30.8(25.4) 13.6(12.0) 2.5(1.9)	カレーピラフ 小松菜とツナサラダ ベイクドポテト 牛乳 果物	472(437) 13.4(12.2) 16.4(14.8) 0.7(0.6)
カルピス ブルーベリージャム蒸しパン、いちご	かいそう	鮭のおにぎり ぽんかん	たまご	飲むヨーグルト メロンパン たねバナナ めばえ以上小魚	まめ	にゅうめん バナナ	たまご	牛乳 ボンデケージョ みかん	にく	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	かいそう
22		23		24（なかよし）		25★PMセレクト		26		27	
みそラーメン 梅ドレッシングサラダ ベイクドポテト ぽんかん めばえ以上小魚	458(393) 15.4(13.3) 10.3(9.0) 1.4(1.2)	きびご飯 シーフードカレー ほうれん草とえのきのサラダ チーズ みかん	567(498) 21.6(18.8) 23.3(21.5) 1.9(1.6)	ツナコーンピラフ ちくわサラダ ウインナー はるさめスープ バナナ	503(423) 11.6(9.9) 20.5(17.2) 2.0(1.6)	野菜たっぷりソース焼きそば さつま芋の甘煮 ほたて入り大根スープ 季節の果物	509(430) 16.3(14.6) 6.7(4.7) 1.7(1.3)	パン（未ロール/以カンパーニュ） 鶏肉と野菜のトマト煮込み ポテトサラダ 牛乳 みかん	496(424) 18.7(16.3) 14.0(13.6) 1.6(1.3)	ピラフ（豚肉） ツナと野菜のサラダ ベイクドポテト 牛乳 果物	466(425) 15.4(14.0) 16.0(14.6) 1.1(1.0)
もち団子（磯辺） バナナ	まめ	牛乳 メープルケーキ	にく	キャロットジュース 米粉のパンプキンケーキ	ぎゅうにゅう	抹茶ミルク もち団子（みたらし/ごま）、バナナ	かいそう	わかめとしらすご飯 バナナ	たまご	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	まめ
29		30★セレクト		31							
しょうゆらーめん 炒り卵サラダ ベイクドポテト バナナ	499(560) 16.0(16.4) 22.3(28.5) 1.5(1.7)	ゆかりご飯 豚肉しょうが炒め 白菜と大根のサラダ（ドレッシングごま/和風） すまし汁（豆腐） みかん	516(418) 18.0(14.6) 20.5(16.5) 1.7(1.4)	ロールパン さつまいもとかぼちゃグラタン ほうれん草ツナサラダ 牛乳 ぽんかん	540(441) 19.7(16.3) 17.2(14.5) 1.8(1.5)						
牛乳 めばえ以下ウインナーパン ふたば以上ウインナークロワッサン	きのこ	野菜ジュース（黄） ほうれん草のケークサレ 鮭のラスク	かいそう	ニラ玉チャーハン バナナ	まめ						

この花は何？

食育ピクトグラム（食育を多くの方に身近なものとして感じ、実践してもらうことを目的としているキャッチコピーとマーク）

～レシピ紹介～

★冬にピッタリあったかメニュー

【かぼちゃほうとう】（16日）大人2名、子ども2名程度の分量です

始めに、乾いた包丁とまな板で、ほうとう麺（生）430～450gは、食べやすい長さに切っておきます。

ほうとうを作る鍋の中で、豚肉（小間切れ）90～100gを油（適量）で炒めておきます。

肉が入っている鍋に、かぼちゃ200g、白菜90～100g、人参65～70g、じゃがいも55～60g、長ねぎ80g、えのき45gを食べやすい大きさに切ります。粉末のにぼしだしを15～20g加え、水を1.3～1.4リットル鍋に入れ、野菜が柔らかくなるまで煮ます。

切っておいたほうとう麺を加え、味噌50～55gを溶きながら加え、麺が柔らかくなるまで煮込みます。器に盛って完成です★

※かぼちゃを切るのが大変な場合は冷凍かぼちゃを使うと簡単です♪　麺や肉の量を増やしたり、野菜を替えたり、分量を増やしたり減らしたり。園でのレシピに油揚げや厚揚げなどを加えたりして、ご家庭のお好みにアレンジしてください！

●1月●
5つの味を意識して食べましょう

献立は、できる限り味付けに偏りがなく、様々な味を感じることができるよう工夫しています。味に注目して食べることで、塩味、甘味、酸味、うま味（苦味）と、いろいろな味があることに気づきますね。

今月の旬の食材　味を濃く感じることができ、お店の売り場にもたくさん並んでいます。新鮮なまま買うことができ、値段も安くなり、栄養も満点です。

おすすめ絵本

★アレルギーがあったり、離乳食のお子さんに、その日に使う食材の一覧を、１か月分お渡ししています。ご希望の方はクラス担任を通してお知らせください。