



# 1月 幼児食献立表



令和5年1月  
 幼保連携型認定こども園  
 神戸女子大学附属高倉台幼稚園  
 管理栄養士 八幡 美月

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
4 (水)	ナポリタン	ウインナー	スパゲティ	玉葱・ピーマン・トマトケチャップ	コンソメ	530 kcal
	りんご 牛乳	牛乳		りんご		
5 (木)	ごはん	鯖	米	生姜	淡口醤油	520 kcal
	鯖の胡麻焼き	高野豆腐・卵	砂糖	白菜・人参	鰹・昆布だし	
	高野豆腐のたまごとし			バナナ		
	バナナ キャンディチーズ	チーズ				
6 (金)	ごはん	鶏もも肉・チーズ	米	トマトケチャップ・にんにく・バジル	淡口醤油	470 kcal
	鶏のピザ風焼き					
	レタスサラダ ミネストローネ	カニ風味かまぼこ ベーコン	胡麻ドレッシング マカロニ	レタス・きゅうり・人参 キャベツ・人参・ホールトマト		
7 (土)	きつねうどん	油揚げ・豚もも肉	ゆでうどん・みりん	人参・青葱・しめじ	淡口醤油 鰹・昆布だし	400 kcal
	フロッコリーの和え物		砂糖	フロッコリー・人参・コーン	淡口醤油	
	オレンジ ヨーグルト	ヨーグルト		オレンジ		
9 (月)	<b>成人の日</b>					
10 (火) 始業式	コッパパン ほうれん草のマカロニグラタン コールスローサラダ コーンポタージュ	鶏もも肉・牛乳・チーズ ハム・卵 牛乳	コッパパン マカロニ・ホワイトソース マヨネーズ	ほうれん草・玉葱 キャベツ・人参 コーンクリーム・パセリ	コンソメ  コンソメ	550 kcal
11 (水) 弁当箱	もちつき おにぎり持参🍱 味噌汁(豆腐・わかめ・青葱・味噌・かつお・昆布だし)					
12 (木) すみれ 給食参観	【お正月メニュー】					420 kcal
	赤飯	小豆	米・もち米	ごま塩		
	鶏の幽庵焼き	鶏もも肉	砂糖	ゆず	淡口醤油	
	紅白なます	油揚げ	すりごま・砂糖	大根・人参	淡口醤油 塩	
すまし汁風お雑煮	豆腐	トック	ほうれん草・金時人参・しいたけ	鰹・昆布だし 淡口醤油 塩		
くりきんとん		さつまいも・栗の甘露煮・砂糖				
13 (金) ちゅうりっぷ 給食参観	ごはん	太刀魚	米		淡口醤油	450 kcal
	太刀魚のから揚げ	鶏ささみ肉	米粉・片栗粉 砂糖	白菜・人参・ほうれん草・もやし・梅肉	淡口醤油	
	白菜の梅和え			オレンジ		
14 (土)	やきとり丼	鶏もも肉	米・みりん	玉葱	淡口醤油	430 kcal
	わかめスープ		ごま・ごま油	わかめ・玉葱・人参	鰹・昆布だし 塩	
	りんご ヨーグルト	ヨーグルト		りんご		
16 (月)	誕生会 おにぎり持参🍱 黒糖蒸しパン(ホットケーキミックス・卵・牛乳・黒糖・砂糖)					
17 (火) あじさい 給食参観	ごはん	豚もも肉	米			400 kcal
	豚の生姜焼き		砂糖	生姜・玉葱・赤ピーマン・ピーマン	濃口醤油	
	小松菜の海苔和え		砂糖	小松菜・人参・白菜・コーン・海苔	淡口醤油	
オレンジ			オレンジ			
18 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(ゆかり・青菜)			480 kcal
	具沢山卵焼き	卵・鶏ひき肉	砂糖	人参・玉葱・ピーマン	中華あじ 濃口醤油	
	ほうれん草の胡麻和え	ツナ	胡麻・練り胡麻	ほうれん草・もやし・人参		
りんご			りんご			
19 (木) ばら 給食参観	ごはん	牛もも肉	米			420 kcal
	牛肉の中華風スタミナ炒め		砂糖	キャベツ・たけのこ・玉葱・人参	濃口醤油 中華あじ	
	春雨サラダ		胡麻ドレッシング・春雨	水菜・人参・コーン		
みかん			みかん			

20 (金) りす 給食参観	ごはん 鮭の胡麻味噌焼き 切り干し大根の煮物	鮭・白味噌 油揚げ	米 胡麻・練り胡麻		淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	410 kcal
	バナナ			バナナ		
21 (土)	焼きそば 中華スープ りんご ヨーグルト	豚ばら肉 ヨーグルト	焼きそば麺・焼きそばソース・油	キャベツ・人参 ニラ・大根 りんご	中華あじ	460 kcal
23 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鶏のホイール焼き ブロッコリーのおかか和え りんご キャンディチーズ	鶏もも肉 鶏むね肉・かつお節 チーズ	米(ごま塩・わかめ) 砂糖・酒 砂糖	玉葱・ピーマン ブロッコリー・もやし・人参・ コーン りんご	濃口醤油 鰹だし 淡口醤油 塩	440 kcal
24 (火)	カレーライス ツナサラダ オレンジ ヨーグルト	牛もも肉 ツナ ヨーグルト	カレールー・じゃがいも フレンチドレッシング	玉葱・人参 キャベツ・人参・きゅうり オレンジ		490 kcal
25 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 ちくわの磯辺揚げ 小松菜と炒り卵の和え物 りんご	ちくわ 卵	米(ゆかり・青菜) てんぷら粉・油 砂糖	青のり もやし・小松菜・人参 りんご	淡口醤油	420 kcal
26 (木)	ごはん 鱈の甘酢あんかけ 中華サラダ わかめスープ	鱈 焼き豚 鶏もも肉	片栗粉・砂糖 胡麻	たまねぎ・ピーマン 大根・人参・きゅうり わかめ・玉葱	淡口醤油 酢 コンソメ	380 kcal
27 (金)	コッパン スパニッシュオムレツ ブロッコリーのサラダ オレンジ 牛乳	卵・ウインナー 鶏むね肉 牛乳	コッパン じゃがいも 胡麻ドレッシング	玉葱・ミックスベジタブル・トマ トケチャップ ブロッコリー・人参 オレンジ	淡口醤油	480 kcal
28 (土)	中華丼 トマトのサラダ りんご ヨーグルト	豚もも肉 ツナ ヨーグルト	米 オリーブ油・砂糖	白菜・玉葱・人参・干し椎茸・生 姜 きゅうり・トマト りんご	淡口醤油 中華あじ 酢 淡口醤油	470 kcal
30 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 豆腐ハンバーグ ひじきのサラダ バナナ キャンディチーズ	豆腐・豚ひき肉・牛ひき肉・ 豆乳 鶏ささみ肉 チーズ	米(鮭・ごま塩) 片栗粉 マヨネーズ	玉葱・人参・トマトケチャップ ひじき・れんこん・水菜・人参 バナナ	淡口醤油	500 kcal
31 (火)	ごはん バーベキューチキン ジャーマンポテト オレンジ	鶏もも肉 ウインナー	米 みりん じゃがいも	玉葱・ピーマン・にんにく・トマ トケチャップ 玉葱・青のり オレンジ	淡口醤油 塩	430 kcal

## 〔給食室からのお知らせ〕

- ・毎週月曜日と水曜日は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- ・1号認定児の給食開始は、12日(木)です。
- ・11日(水)はもちつきです。空の弁当箱、給食セットと昼食のおにぎり🍣の持参をお願いします。年長児は三角巾又はハンダナの持参をお願いします。
- ・16日(月)は誕生会です。おやつを食べるためのフォークと、昼食のおにぎり🍣の持参をお願いします。
- ・下記の日程で、給食参観を行います。

すみれ…12日(木)      ちゅうりっぷ…13日(金)

あじさい…17日(火)      ばら…19日(木)      りす…20日(金)

## 〔春の七草で胃腸をいたわりましょう〕

1月7日は、お正月のご馳走で弱った胃腸を休めるため、春の七草(せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を使った七草粥を食べましょう。一年の最初の節句に七草粥を食べるのは、栄養がたくさん含まれる七草を食べて、一年中、無病息災でいられるようにという願いが込められています。