



1月 幼児食献立表



令和6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

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 (木)	ナポリタン りんご 牛乳	ウインナー 牛乳	スパゲティ・砂糖・オリーブオイル	玉葱・ピーマン・トマトケチャップ りんご	コンソメ 塩	540 kcal
5 (金)	ごはん 赤いの甘酢あんかけ ひじき煮 ハナナ キャンディチーズ	赤いのから揚げ 大豆・油揚げ チーズ	米 砂糖・油 砂糖・油	玉葱・人参・ピーマン ひじき・人参・いんげん ハナナ	淡口醤油 酢 中華だし 醤油だし 淡口醤油	460 kcal
6 (土)	シーフードピラフ トマトと卵のソテー オレンジ 牛乳	ツナ 卵 牛乳	米 油	玉葱・人参・コーン・ピーマン トマト オレンジ	コンソメ 塩	460 kcal
8 (月)	成人の日					
9 (火)	ごはん 肉じゃが 高野豆腐のサラダ りんご ヨーグルト	牛もも肉 高野豆腐 ヨーグルト	米 じゃがいも・砂糖・みりん・油 マヨドレ	人参・玉葱・いんげん 人参・ほうれん草・コーン りんご	醤油・醤油だし 淡口醤油 淡口醤油 塩	520 kcal
10 (水) 始業式	ごはん メルルーサの香味フライ キャベツの茹豚和え かきたま汁 キャンディーチーズ	メルルーサ 卵 チーズ	米 酒・小麦粉・パン粉・マヨドレ・油 胡麻・練り胡麻・砂糖 片栗粉	バジル キャベツ・もやし・人参・小松菜 えのき・ニラ	淡口醤油 淡口醤油 醤油・醤油だし 淡口醤油 塩	450 kcal
11 (木)	【お正月献立】 赤飯 松風焼 紅白なます 白みそ仕立てのお雑煮	小豆 卵・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ 白味噌・鶏もも肉	米・もち米・ごま塩 砂糖 砂糖・すり胡麻 トック	玉葱・たけのこ・青のり 大根・人参 ほうれん草・金時人参・椎茸	塩 淡口醤油 淡口醤油 塩 醤油・醤油だし	490 kcal
12 (金) 年長 給食参観	ごはん 豚の生姜焼き 切り干し大根のツナサラダ オレンジ	豚もも肉 ツナ	米 砂糖・油 マヨドレ	生姜・玉葱・ピーマン・人参 切り干し大根・人参・もやし・小 松菜・コーン オレンジ	淡口醤油 淡口醤油	430 kcal
13 (土)	焼きそば 中華スープ りんご ヨーグルト	豚もも肉 卵 ヨーグルト	焼きそば麺・ソース・ごま油 ごま油	キャベツ・人参 椎茸・青葱 りんご	中華だし 中華だし 塩	440 kcal
15 (月) 弁当箱 年長 給食参観	【おにぎり給食】 チンジャオロース ひじきのサラダ ハナナ	牛もも肉 木綿豆腐	米(わかめ・鮭) 砂糖・油 和風胡麻ドレッシング	玉葱・ピーマン・たけのこ キャベツ・人参・小松菜・ひじき ハナナ	中華だし 淡口醤油	450 kcal
16 (火)	【炊き出し風献立】 おにぎり 豚汁 みかん	豚もも肉・油揚げ・味噌	米(ゆかり・青菜) さつまいも	人参・大根・もやし・青葱 みかん	醤油・醤油だし	400 kcal
17 (水)	誕生会 オレンジケーキ(オレンジ・砂糖・ホットケーキミックス・卵・バター・ヨーグルト) おにぎり🍱、フォーク持参					
18 (木)	コッペパン きのこのマカロニグラタン 切り干し大根のトマト煮 オレンジ 牛乳	豆乳・ツナ ウインナー 牛乳	コッペパン マカロニ・オリーブオイル・米粉・ チーズ 砂糖	エリンギ・しめじ・ほうれん草・ 玉葱・コーン 切り干し大根・ピーマン・玉葱・ ホールトマト・トマトケチャップ オレンジ	コンソメ コンソメ	480 kcal
19 (金)	【日本一周献立 in 東京】 ごはん おでん きんぴら風サラダ 関東風卵焼き	鶏もも肉・厚揚げ・ちくわ 卵	米 じゃがいも・みりん・酒 砂糖・みりん・胡麻・ごま油 砂糖	大根・人参 ごぼう・れんこん・人参・セロ リ・もやし	醤油・醤油だし 淡口醤油 淡口醤油 醤油・醤油だし 醤油	400 kcal

20 (土)	チキンライス	鶏もも肉	米	ミックスベジタブル・トマトケチャップ	コンソメ	410 kcal
	じゃがいものスープ オレンジ 牛乳	牛乳	じゃがいも・オリーブオイル	玉葱・ピーマン オレンジ	コンソメ	
22 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 揚げ春巻き レタスの中華サラダ	春巻き かに風味かまぼこ	米(ごま塩・わかめ) 油 砂糖・ごま油	レタス・もやし・えのき	中華めし 淡口醤油 酢	520 kcal
	ハナナ キャンディチーズ	チーズ		ハナナ		
23 (火)	ごはん		米			420 kcal
	鱈のバーベキューソース ブロッコリーの塩昆布和え きのこのみそ汁	鱈 油揚げ・味噌	砂糖・酒 砂糖	玉葱・生姜・にんにく ブロッコリー・大根・人参・塩昆布 舞茸・椎茸・わかめ	淡口醤油 酢 酢 酢 酢 酢 酢	
24 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鶏のマヨ照り焼き じゃがいもの和風サラダ みかん	鶏もも肉 チーズ・大豆	米(鮭・青菜) 砂糖・みりん・酒・マヨドレ じゃがいも・和風胡麻ドレッシング		淡口醤油	400 kcal
	ごはん	牛もも肉	米 砂糖・みりん・酒・油			
25 (木)	牛肉と野菜の炒め物 春雨サラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	木綿豆腐 ヨーグルト	春雨・砂糖	玉葱・人参・ピーマン・切り干し大根 ひじき・人参・キャベツ・小松菜 椎茸・青葱	淡口醤油 酢 酢 酢 酢 酢 酢	490 kcal
26 (金) りす 給食参観	【日本一周献立 in 石川】					380 kcal
	ごはん		米			
	ひろうす	鶏ひき肉・木綿豆腐・味噌	砂糖・片栗粉	いんげん・ひじき・コーン	淡口醤油 酢 酢 酢	
	おからのなます和え めった汁	おから 厚揚げ・味噌	砂糖・胡麻	もやし・ほうれん草・人参 人参・大根・しめじ・青葱	淡口醤油 酢 酢 酢	
27 (土)	かきたまうどん 小松菜の和え物 りんご ヨーグルト	卵 ヨーグルト	ゆでうどん・片栗粉 砂糖	青葱 小松菜・人参 りんご	酢 酢 酢 酢 塩	310 kcal
	【おにぎり給食】		米(わかめ・ごま塩)			
	鮭の磯辺焼き 卵サラダ	鮭・米粉 卵	酒・砂糖 胡麻ドレッシング	青のり・生姜 ブロッコリー・もやし・人参・切り干し大根	淡口醤油 酢 酢	
	お好み焼き風厚揚げ キャンディチーズ	厚揚げ チーズ	ソース・マヨドレ・油	青のり		
30 (日)	コッペパン スペイン風オムレツ キャベツのサラダ オレンジ 牛乳	卵・牛ひき肉 高野豆腐	コッペパン カレー粉 フレンチドレッシング	玉葱・人参・ピーマン キャベツ・人参・コーン オレンジ 牛乳	コンソメ	450 kcal
	【おにぎり給食】		米(青菜・ゆかり)			
	鱈の竜田揚げ わかめサラダ みかん	鱈 ツナ・チーズ	米粉・酒・油 マヨドレ	生姜 大根・人参・もやし・わかめ みかん	淡口醤油 酢 酢	

【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。冬休み中はいりません。
- ・1号認定児の給食開始は、11日(木)です。
- ・17日(水)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。
- ・年長組は、12日(金)、15日(月)に給食参観を行います。どちらかの日にお箸持参でお越しく下さい。
- ・りす組は、26日(金)に給食参観を行います。詳細は別紙をご確認ください。

【お節料理を食べましょう】

お正月は、1年の幸せを願ってお節料理を食べましょう。お節料理は、料理ごとに様々な意味があります。11日の給食で予定している松風焼きは、表面にケシの実や青のりなどをまぶして華やかにしますが、裏は何もないため「裏や隠し事が何もなくまっすぐに生きていこう」という意味が込められています。意味を知ること、お節料理を身近に感じることができると思います。食卓に並んだお節料理にどんな意味が込められているかをお話しながら、家族みんなで味わってみてはいかがでしょうか。