

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質 kcal/g	延長補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
月	7 21	ごはん 魚のあけぼの焼き 炒めなます みそ汁(白菜・えのき茸) 果物	7日:七草粥 21日:牛乳 手作りりんごジャムサンド	米、薄力粉、油 マヨネーズ、砂糖、白ごま 21日:食パン	白身魚、油揚げ、味噌 21日:牛乳	人参、大根、れんこん さやいんげん、白菜 えのきたけ、果物 7日:大根の葉 かぶ、かぶの葉 21日:りんご、レモン	502 kcal 15.0 g	ゆかりおにぎり みそ汁
火	8 22	ごはん 豆腐の五目あん 粉吹芋 みそ汁(ほうれん草・長葱) 果物	New 和だしカレー汁ビーフン	米、油、砂糖、片栗粉 じゃがいも、ビーフン	豚肉、豆腐、味噌 豚挽肉	玉葱、人参、しめじ グリンピース、パセリ ほうれん草、長葱、果物 にんにく、生姜、キャベツ 万能葱	495 kcal 17.2 g	焼飯 スープ
水	9 23	ごはん 魚のフライ サラダ みそ汁(大根・水菜) 果物	牛乳 ココアトースト	米、薄力粉、パン粉、油 砂糖、食パン、マーガリン	魚(生鮭)、卵、味噌 牛乳	キャベツ、もやし、人参 大根、水菜、果物	528 kcal 20.5 g	雑炊
木	10 24	ごはん 鶏肉のオニオンソース 磯和え みそ汁(かぶ・かぶの葉・油揚げ) 果物	田舎風すいとん	米、薄力粉、油、砂糖 バター	鶏肉、のり、油揚げ 味噌、豚肉	玉葱、ほうれん草、白菜 かぶ、かぶの葉、果物 大根、人参、かぼちゃ 長葱	495 kcal 18.8 g	ふかし芋 みそ汁
金	11 25	ミルクパン コーンシチュー 大根サラダ 果物	11日:お汁粉 0~2歳クラス:だまこの お汁粉 25日:しょうゆ焼きおにぎり	ミルクパン、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、 11日:白玉粉、米粉 (0~2歳クラス)米、片栗粉 25日:米	鶏肉、牛乳 11日:小豆	玉葱、人参、クリームコーン缶 ホールコーン缶、大根、もやし 果物	555 kcal 15.9 g	コーンケーキ スープ
土	12 26	うま煮丼 サラダ みそ汁(玉葱・小松菜) 果物	牛乳 ちんすこう	米、油、片栗粉、砂糖 薄力粉	豚肉、味噌、牛乳	玉葱、人参、白菜 グリンピース、キャベツ チンゲン菜、小松菜、果物	563 kcal 14.1 g	牛乳 菓子
月	28	冬野菜カレー コールスローサラダ わかめスープ 果物	牛乳 ボンデケージョ	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、白玉粉	豚肉、わかめ、牛乳 粉チーズ	にんにく、生姜、玉葱 人参、ごぼう、れんこん 長葱、ホールトマト缶 キャベツ、大根、果物	603 kcal 16.2 g	さつま芋の甘露 みそ汁
火	15 29	五目うどん さつま芋のつや煮 果物	いなり寿司	乾麺、油、さつまいも 砂糖、米	鶏肉、油揚げ	玉葱、人参、大根 小松菜、果物	512 kcal 14.5 g	人参ケーキ スープ
水	16 30	かじきのそぼろごはん 肉じゃが すまし汁(大根・小松菜) 果物	牛乳 ミルククリームサンド	米、砂糖、油、じゃがいも 片栗粉、食パン マッシュマロ、薄力粉	かじき、豚肉、牛乳 豆乳(成分無調整)	玉葱、人参、グリンピース 大根、小松菜、果物	497 kcal 15.6 g	青菜おにぎり みそ汁
木	17 31	ごはん 松風焼き 煮しめ みそ汁(麩・チンゲン菜) 果物	牛乳 餃子蒸しパン	米、砂糖、パン粉、白ごま 油、さといも、麩、薄力粉 ごま油	豚挽肉、鶏挽肉、卵 味噌、高野豆腐、牛乳	長葱、ごぼう、人参 さやいんげん、チンゲン菜 果物、にら、キャベツ	556 kcal 21.2 g	ねぎ飯 みそ汁
金	4	味噌うどん 南瓜のマヨネーズ焼き 果物	おかかおにぎり	乾麺、油、マヨネーズ 米	高野豆腐、味噌 わかめ、卵、削り節 のり	大根、人参、長葱 かぼちゃ、果物	507 kcal 15.0 g	ジャム入りカップケーキ スープ
	18	卵サンド 野菜サンド(小松菜) カレーシチュー サラダ 果物	ピラフ	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米、バター	卵、鶏肉、豚挽肉	小松菜、にんにく、生姜 玉葱、人参、大根、豆苗 果物、パセリ	532 kcal 14.4 g	
土	5 19	ツナコーヤスパゲティ じゃがいもの煮付け スープ(麩・わかめ)	New 牛乳 果物 菓子	スパゲティ、油 じゃがいも、砂糖、麩	高野豆腐、ツナ缶 わかめ、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、グリンピース、果物	591 kcal 18.6 g	牛乳 菓子

- ★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。
- ★1月提供予定の果物～みかん・りんご・いよかん  
(入荷状況により変わります)
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。

明けましておめでとうございます。  
良い年になりますようお祈り申し上げます。本年もよろしくお祈りします。

新しい年も健康に過ごせますように・・・

1月7日(月)に、七草が入ったお粥を食べると、年末年始に色々食べ過ぎて弱っている胃の調子を整え、新年を元気に過ごせると言われています。給食でも7日のおやつに大根と大根の葉、かぶとかぶの葉を使用した七草粥を提供します。寒い時期ですので、温かいものを食べ、胃腸の調子を整えましょう。

＜春の七草＞



せり (せり)      なずな (ペンペン草)      ごぎょう (ハハコグサ)      はこべら (はこべ)      ほとけのぞ (コオタニピラコ)      すずな (かぶ)      すずしろ (だいこん)

区立保育園給食における給与栄養目標量

	乳 児		幼 児		延長補食(幼児)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	462kcal	15.0g	549kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	476kcal	16.0g	531kcal	17.0g	106kcal	2.1g