



# 1月献立表



令和5年

ナーサリー糀谷

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体を つくる 血や肉になる	力や体温 のもとになる	体の調子 を整える	
4	水	牛乳	玄米入りご飯 ツナカレー 春雨の和え物 りんご 麦茶	マシュマロおこし 麦茶	かつおフレーク 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 わかめ コーン りんご	水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ 麦茶
5	木	牛乳	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 さつま芋サラダ チーズ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶	豚ひき肉 味噌 チーズ きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	白菜 小松菜 干しいたけ なす 長ねぎ しょうが にんにく 人参 レーズン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ペーキングパウダー
6	金	牛乳	【小寒】鮭とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます グレープフルーツ 麦茶	七草粥 せんべい 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 牛乳	米 小切麩 油 薄力粉 砂糖 ごま せんべい	ごぼう 昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり 大根 グレープフルーツ 小松菜 かぶ	水 万能つゆ 料理酒 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶
7	土	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ バイナップル 麦茶	豆乳ゼリーきな粉がけ ウエハース 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ウエハース	昆布 干しいたけ わかめ キャベツ 人参 なめ茸 きゅうり バイナップル アガー	水 万能つゆ みりん 塩 麦茶
10	火	牛乳	ご飯 味噌汁 車麩のフライ なめたけ和え オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 油揚げ 牛乳	米 車麩 薄力粉 薄力粉 油 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ キャベツ 人参 なめ茸 チンゲン菜 オレンジ りんごソース	水 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
11	水	牛乳	ゆかりご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 りんご 麦茶	【鎮静】おしるこ せんべい 麦茶	豚肉 味噌 小豆 牛乳	米 油 砂糖 ごま もち米 せんべい	ゆかり 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ グリーンピース しょうが 大根 りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 料理酒 みりん 麦茶
12	木	牛乳	野菜パン 冬野菜のスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	塩昆布ご飯 麦茶	鶏肉 牛乳	野菜パン ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 米	人参 かぶ 小松菜 ブロッコリー もやし コーン グレープフルーツ 塩昆布	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶
13	金	牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草と玉子の炒め物 バナナ 麦茶	おはぎ せんべい 牛乳	味噌 厚揚げ 赤魚 鶏卵 こしあん きな粉 牛乳	米 砂糖 油 もち米 ごま せんべい	昆布 干しいたけ 玉ねぎ なら しょうが ほうれん草 キャベツ パセリ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 塩
14	土	牛乳	豚丼 味噌汁 白菜のごま和え みかん 麦茶	ふかしさつま芋 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 ごま 砂糖 さつま芋	玉ねぎ グリーンピース 昆布 干しいたけ 大根 人参 えのき茸 白菜 チンゲン菜 みかん	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
16	月	牛乳	ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ 納豆和え バナナ 麦茶	チーズパイ 牛乳	味噌 さば 納豆 鶏卵 牛乳 チーズ	米 片栗粉 油 パイシート	昆布 干しいたけ 玉ねぎ なめこ チンゲン菜 しょうが 白菜 人参 焼きのり バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
17	火	牛乳	カレーうどん 野菜炒め ジャムヨーグルト 麦茶	フライドポテト 牛乳	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	うどん 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース 昆布 ブロッコリー キャベツ コーン りんごソース パセリ	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 チキンスープの素 麦茶
18	水	牛乳	中華丼 水菜のスープ もやしの中華和え バナナ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま クラッカー マシュマロ	人参 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ わかめ 水菜 もやし きゅうり パプリカ バナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 穀物酢 麦茶
19	木	牛乳	ご飯 コンソメスープ ミートローフ キャベツとささみのマリネ りんご 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ウエハース	えのき茸 コーン 小松菜 玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ りんご オレンジジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
20	金	牛乳	【大寒】わかめご飯 具沢山味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん 麦茶	寒天ミルクプリン 麦茶	味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 里芋 ミルクプリンの素	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ ごぼう 人参 大根 万能ねぎ 小松菜 白菜 みかん	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
21	土	牛乳	ご飯 すまし汁 唐揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え チーズ 麦茶	芋ようかん 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 さつま芋	昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 寒天	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
23	月	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 ちくわの天ぷら ジョア 麦茶	チーズクッキー 麦茶	味噌 豚肉 焼き竹輪 ジョア チーズ 牛乳	米 さつま芋 油 片栗粉 薄力粉 無塩バター 砂糖	昆布 干しいたけ わかめ なら 人参 白菜 グリーンピース	水 万能つゆ 麦茶 塩
24	火	牛乳	ご飯 味噌汁 チキンミートボール ジャーマンポテト オレンジ 麦茶	パウンドケーキ 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐 ベーコン 鶏卵 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 万能ねぎ 玉ねぎ パセリ オレンジ	水 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶 ペーキングパウダー
25	水	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきとれんこんの煮物 りんご 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 ごま油 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 南瓜 長ねぎ しょうが にんにく ひじき れんこん 人参 小松菜 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー
26	木	牛乳	ご飯 コンソメスープ たらとほうれん草の豆乳クリームグラタン フレンチサラダ バナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	たら 豆乳 きな粉 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 油 薄力粉 砂糖 マカロニ	かぶ 人参 エリンギ ほうれん草 キャベツ コーン バナナ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
27	金	牛乳	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ピーマンと野菜のサラダ みかん 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 ごま 薄力粉	もやし しめじ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり みかん	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー ココア
28	土	牛乳	麦ご飯 味噌汁 車麩チャンプルー ブロッコリーとツナの和え物 グレープフルーツ 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 鶏卵 かつおフレーク 牛乳	米 押し麦 車麩 油 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 水菜 玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー 白菜 グレープフルーツ 南瓜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
30	月	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え りんご 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 小切麩 マーマレード 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ キャベツ 人参 わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー
31	火	牛乳	あんかけうどん ポテトサラダ チーズ 麦茶	蒸し大学芋 麦茶	鶏肉 チーズ 牛乳	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 ごま	白菜 人参 干しいたけ ほうれん草 きゅうり	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶 みりん

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	595	20.8	17.2	258	1.5
幼児 平均量	603	20.9	18.1	258	1.5
乳 目標量	492	17.2	14.2	215	1.4
乳 平均量	489	17	14.8	221	1.3



# 1月 献立表【補食・夕食】



令和5年

ナーサリー 椋谷

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4 水	ご飯 味噌汁 お麩のチャンプルー キャベツのおかか和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 かつお節	米 小切麩 ごま油	昆布 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
5 木	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 白菜サラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	豚ひき肉	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 バセリ 白菜 コーン わかめご飯の素	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶
6 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	昆布 干しいたけ もやし 人参 にら 南瓜 きゅうり コーン りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
10 火	ご飯 味噌汁 焼肉炒め ナムル 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 じゃが芋 ごま 砂糖 油 ごま油	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく 小松菜 白菜 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 塩
11 水	ご飯 味噌汁 さばのカレームニエル 野菜炒め 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 油揚げ さば	米 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 大根 わかめ しょうが キャベツ 人参 わかめご飯の素	水 塩 カレー粉 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶
12 木	ご飯 味噌汁 鮭のみぞれ煮 甘酢和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 油揚げ 鮭	米 じゃが芋 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ チンゲン菜 大根 白菜 人参 わかめ りんご	水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
13 金	肉野菜うどん じゃが芋の甘煮 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	鶏肉	うどん じゃが芋 砂糖 米	人参 長ねぎ 小松菜 昆布 ゆかり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
16 月	ご飯 中華スープ マーボー春雨 白菜のしらす和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	豚ひき肉 味噌 しらす かつお節	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが にんにく 白菜 きゅうり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
17 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ焼き ほうれん草のゆかり和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 さつまい ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ わかめ 万能ねぎ ほうれん草 もやし 人参 ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
18 水	厚揚げの味噌炒め丼 すまし汁 切干大根と鶏肉の煮物 麦茶	わかめご飯 麦茶	厚揚げ 味噌 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉 小切麩	玉ねぎ 人参 昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 切干大根 さいいんげん わかめご飯の素	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
19 木	ご飯 味噌汁 チキンロフ キャベツのごま和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 バン粉 片栗粉 ごま 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 玉ねぎ キャベツ 人参 パナナ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
20 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜のマヨ和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コーン	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
23 月	焼き鶏丼 味噌汁 ブロッコリー炒め 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	鶏肉 味噌	米 小切麩 油	焼きのり 昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ゆかり	水 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん 麦茶
24 火	ご飯 すまし汁 さわらの味噌焼き 春雨サラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	さわら 味噌	米 じゃが芋 砂糖 春雨 ごま油	昆布 干しいたけ しめじ わかめ きゅうり 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
25 水	ご飯 味噌汁 豚肉のソース炒め ふかしさつま芋 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 油 砂糖 さつま芋	昆布 干しいたけ 切干大根 人参 えのき草 玉ねぎ ビーマン わかめご飯の素	水 中濃ソース こいくちしょうゆ 塩 麦茶
26 木	ご飯 コンソメスープ あじのマリネ じゃが芋のオーロラソース和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	あじ	米 薄力粉 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	えのき草 わかめ ほうれん草 玉ねぎ ビーマン 人参 りんご	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶
27 金	ご飯 味噌汁 かれないみりん焼き かぶのそぼろ煮 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 かわいい 鶏肉 かつお節	米 さつま芋 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ 万能ねぎ かぶ 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
30 月	ご飯 味噌汁 鮭のパン粉焼き ピーンサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鮭	米 バン粉 ビーフン 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 バセリ きゅうり 人参 わかめご飯の素	水 料理酒 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
31 火	ご飯 味噌汁 つくね焼き 大根の酢の物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 バン粉 ごま 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 パナナ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶

# ばくばく だより

2023年  
1月号



あけましておめでとうございます。新しい年が子ども達、保護者の皆様にとって笑顔あふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。

一段と寒さが厳しくなりました。寒風のなかでも子どもは元気に遊びまわることのたとえとして、「子どもは風の子、大人は火の子」ということわざがあります。近年では低体温（36℃以下）の子どもが増えており、低体温からくる体調不良や免疫力の低下などが心配されています。身体を温めるためには睡眠時間と食事のとり方がとても大切です。早めに就寝し朝ご飯を食べることを意識し、ご飯やパンだけの日にはウインナー、ヨーグルトなど、体温を上げる効果のあるたんぱく質が豊富な食品を＋1品組み合わせるとよいでしょう。体温を上げて、今年も元気に過ごしましょう。

明けましておめでとうございます。今年も皆さんに栄養満点の美味しい給食を提供していきたいと思えます。

1月7日にはおやつに七草粥が出ます。七草は早春に一番に芽吹くことから邪気を払うと言われてきました。1年の無病息災を祈る七草粥を食べべて健康に過ごせるようにしましょう。

調理室より

## 今月の二十四節気

**小雪 (こゆき)** 1月5日頃

寒さが加わるという意味で、「寒の入り」のこと。暦の上では冬の寒さが厳しくなる頃で、寒中見舞いを出し始める時期でもあります。

**大雪 (おおいゆき)** 1月20日頃

☆二十四節気とは、女、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を察した題です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

一年で一番寒さが厳しくなる頃。寒い日が三日続く、その後の四日は暖かくなり、寒い中にも少しだけ春の気配を感じられます。



《毎月19日は食育の日です》

## 一緒に食べよう

家族や仲間が食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事をすることを「共食」と言います。一つの食卓を囲み、顔を合わせて食事をすることは、子ども達の成長にとっても大切な時間と空間です。

【共食のメリット】

- ① **絆が深まり心の栄養となる**：楽しい話題でリラックスした状態で食事をすることは、美味しさが増して消化吸収もよくなり、情緒の安定にもつながります。
- ② **知識を伝え学び合う時間となる**：食材の色、形、匂いなど五感で感じたことを会話を通じて共有し、食に対する関心を高め、感謝の気持ちを育てます。
- ③ **社会性やマナーが身に付く**：挨拶や箸の使い方、姿勢など食事のマナーを学ぶことで、社会性が身につきます。

コロナ禍の今、保育園でお友達と楽しくお話しながら食事をすることは厳しくなっていますが、お家で家族と楽しく食事をし、豊かで健康的な食生活を送りましょう。



## 鮭とごぼうのご飯

《約4人分》

・米	2合	・しょうゆ	小さじ2
・水	適量	・みりん	小さじ2
・鮭	100g (2切れ)	・料理酒	大さじ1
・ごぼう	80g (1/2本)	・塩	一つまみ

《作り方》

- ① 米を研ぎ、水に30分以上浸漬します。
- ② 鮭に酒と塩をふっしておき、ごぼうはさがきにして水にさらします。
- ③ ①にごぼう、みりん、しょうゆを入れて炊飯します。
- ④ 鮭を焼き、身をほぐします。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④をよく混ぜ込んだら完成です。

◎ QRコードを読み取ると

参考動画を見ることが出来ます。



食育と給食道で「四習」へ発信  
**ミールケア**

