2025年1月　献　立　表　衣笠愛児園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ( )は未満児	材料名 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	午前間食	午後間食
04 土	カレーライス コーンサラダ、ゼリー	428.3(302.0) 9.9(7.3) 12.6(8.8)	米、じゃが芋、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、油	ツナ油漬缶	玉ねぎ、人参、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶	麦茶	お菓子 麦茶
06 月	ご飯、たらの煮つけ 切り干し大根のサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	678.9(539.9) 25.6(21.5) 24.2(20.6)	米、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖	牛乳、たら、ツナ油漬缶、米みそ、煮干し	きゅうり、玉ねぎ、切り干しだいこん、人参	牛乳	ちんすこう、牛乳
07 火	ほうとう風うどん ワカメサラダ、バナナ	433.2(385.9) 13.9(13.7) 11.2(11.7)	干しうどん、米、油、砂糖	豚肉、米みそ、油揚げ、牛乳	ﾊﾞﾅﾅ、白菜、だいこん、かぼちゃ、きゅうり、人参、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、長ねぎ、小松菜、ｶｯﾄわかめ	牛乳	【七草】 七草がゆ、麦茶
08 水	ご飯、肉団子の甘酢あん きゅうり・人参・もやしのおひたし のっぺい汁	569.9(466.7) 28.6(23.7) 13.9(13.6)	米、さつま芋、小麦粉、パン粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ｽｷﾑﾐﾙｸ、牛乳、かまぼこ、煮干し、バター、かつお節	もやし、玉ねぎ、だいこん、きゅうり、人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、ごぼう、チンゲンサイ	牛乳	さつま芋のシチュー 麦茶
09 木	黒糖パン、チキンチーズハンバーグ キャベツのツナマヨネーズ和え 大根スープ、牛乳	563.4(489.4) 27.4(23.8) 28.6(24.7)	黒糖パン、ぎょうざの皮、パン粉、油	牛乳、鶏ひき肉、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、挽きわり納豆、ミックスチーズ、	キャベツ、だいこん、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草、えのき、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、人参	牛乳	納豆スナック、麦茶
10 金	ご飯、松風焼き 変わりきんぴら 麸とほうれん草の清まし	456.1(387.1) 20.2(17.8) 10.1(10.9)	米、トック、砂糖、片栗粉、油、白玉麸、白ごま、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、さつま揚げ、鶏肉(もも皮なし)、米みそ、牛乳	人参、ごぼう、白菜、玉ねぎ、ほうれん草、えのき、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、長ねぎ、あおのり	牛乳	【鏡開き】 雑煮風スープ、麦茶 ※りすは米を使用
11 土	スパゲッティイタリアン コンソメスープ、ゼリー	293.0(214.3) 11.6(8.9) 6.3(4.5)	スパゲティー、油、砂糖	豚ひき肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ、ﾋﾟｰﾏﾝ	麦茶	お菓子 麦茶
14 火	チーズパン、カジキのマヨネーズ焼き 春雨の酢の物 キャベツのスープ、牛乳	592.1(515.9) 24.6(22.3) 26.3(23.5)	米、ロールパン、春雨、油、ごま油、砂糖	牛乳、かじき、チーズ、かにかまぼこ、しらす干し、かつお節、	もやし、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、人参、焼きのり	牛乳	のりじゃこ焼きご飯、麦茶
15 水	ご飯、かき揚げ 白菜と小松菜のおひたし 豆腐とワカメの清まし	597.9(486.3) 18.3(16.6) 22.4(19.5)	米、小麦粉、油、小麦粉、強力粉、砂糖、	絹ごし豆腐、えび(むき身)、豚ひき肉、牛乳、しらす干し	白菜、玉ねぎ、人参、いんげん、小松菜、長ねぎ、ｶｯﾄわかめ	牛乳	中華まんじゅう、麦茶
16 木	五目焼きそば さつま芋のレモン煮、バナナ	520.8(435.6) 15.2(14.4) 7.7(9.2)	焼きそばめん、さつま芋、米、砂糖、片栗粉、油	豚肉、牛乳	もやし、ﾊﾞﾅﾅ、玉ねぎ、人参、黄ﾋﾟｰﾏﾝ、しめじ、チンゲンサイ、えだまめ、レモン、焼きのり、塩こんぶ	牛乳	枝豆と塩昆布のおにぎり 麦茶
17 金	香りご飯、大根のそぼろ煮 芋っこ汁、オレンジ	591.4(476.4) 23.1(19.7) 22.2(19.1)	米、食パン、さといも、油、砂糖、白ごま、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、鶏ひき肉、米みそ、米みそ、バター、煮干し	だいこん、オレンジ、人参、小松菜、いんげん、しめじ、ごぼう、長ねぎ、あおのり	牛乳	青のりトースト、牛乳
18 土	マーボー丼、もやしスープ、ゼリー	377.3(266.3) 14.7(10.7) 10.1(7.1)	米、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	もやし、玉ねぎ、人参、にら、長ねぎ	麦茶	お菓子 麦茶
20 月	ご飯、じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え　油揚げと白菜の味噌汁	603.8(487.4) 22.9(19.6) 16.3(15.1)	米、じゃが芋、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、煮干し、バター、かつお節	白菜、玉ねぎ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、人参、りんご、ｶﾘﾌﾗﾜｰ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	牛乳	りんごホットケーキ 牛乳
21 火	【誕生会】 鮭とコーンのピラフ、フライドチキン こぎつねサラダ、けんちん汁、オレンジ	568.5(468.5) 30.7(25.3) 20.5(18.2)	米、小麦粉、油、白ごま、ごま油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ、牛乳、煮干し、煮干し、鶏がらスープ	だいこん、白菜、オレンジ、人参、きゅうり、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、玉ねぎ、ごぼう、にんにく	牛乳	プリン、麦茶
22 水	ツナときのこのスパゲッティ きゅうりのサラダ コーンクリームスープ、バナナ	616.1(512.4) 23.5(20.5) 25.8(21.8)	○コッペパン、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、油	牛乳、牛乳、ツナ油漬缶、ウインナー、バター	玉ねぎ、ﾊﾞﾅﾅ、きゅうり、ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶、人参、小松菜、しめじ、まいたけ	牛乳	ホットドック、牛乳
23 木	バターロール、チキングラタン コールスロー ほうれん草と春雨のスープ	533.0(472.8) 23.9(21.6) 17.8(17.4)	ロールパン、米、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、小麦粉、春雨、油、白ごま	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、チーズ、脱脂粉乳、ﾊﾑ、しらす干し、バター	キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、ほうれん草、マッシュルーム、うめ干し	牛乳	梅しらすごはん、麦茶
24 金	ご飯、サバの味噌煮 炒りなます、飛鳥汁	711.7(562.9) 30.8(25.1) 23.9(20.3)	米、玄米フレーク、砂糖、白ごま、ごま油	牛乳、さば、牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉(もも皮なし)、米みそ、バター	だいこん、人参、白菜、ごぼう、小松菜、えのき、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、しょうが	牛乳	コーンフレークスナック 牛乳
25 土	ひじきご飯 豚汁、ゼリー	373.8(263.9) 17.0(12.3) 8.1(5.7)	米、さといも、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、豚肉、米みそ、油揚げ、煮干し	だいこん、きゅうり、人参、ごぼう、長ねぎ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、ひじき	麦茶	お菓子 麦茶
27 月	ハヤシライス コロコロサラダ、バナナ	635.1(517.7) 17.8(16.1) 22.0(19.1)	米、じゃが芋、コッペパン、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、グラニュー糖、油	牛乳、豚肉	玉ねぎ、ﾊﾞﾅﾅ、人参、だいこん、きゅうり、マッシュルーム、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、しめじ	牛乳	揚げパン、牛乳
28 火	ちゃんぽんうどん ポテトサラダ、オレンジ	507.0(432.0) 17.7(16.4) 10.8(11.4)	じゃが芋、干しうどん、米、白ごま	豚肉、さつま揚げ、脱脂粉乳、魚肉ソーセージ、かつお節、牛乳	キャベツ、きゅうり、オレンジ、人参、もやし、長ねぎ、たくあん、にら、きざみのり	牛乳	かりかりおにぎり 麦茶
29 水	ぶどうパン、ポークビーンズ ブロッコリーのドレッシング和え 白菜のスープ、牛乳	533.1(464.3) 23.0(20.6) 25.5(21.9)	ぶどうパン、小麦粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、白菜、ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶詰、にら、長ねぎ	牛乳	チヂミ、麦茶
30 木	ご飯、餃子 もやし・ほうれん草のナムル かぼちゃと油揚げの味噌汁	502.1(447.9) 19.7(19.2) 12.1(12.3)	米、ぎょうざの皮、油、白ごま、ごま油	ジョアマスカット、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、煮干し、牛乳	もやし、ﾊﾞﾅﾅ、ほうれん草、かぼちゃ、キャベツ、人参、玉ねぎ、長ねぎ	牛乳	ジョア、バナナ
31 金	ご飯、かじきとじゃが芋の揚げ煮 野菜の塩昆布和え 油揚げと大根の味噌汁	522.6(433.6) 20.1(17.8) 16.9(15.7)	米、じゃが芋、ﾋﾞｰﾌﾝ、油、片栗粉、砂糖、油	かじき、豚肉、米みそ、油揚げ、煮干し、牛乳	キャベツ、人参、だいこん、きゅうり、玉ねぎ、塩こんぶ	牛乳	ビーフン、麦茶

給食だより

１月７日の七草がゆ

１月７日は人日の節句で、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。早春に芽吹く七草は邪気を払うといわれ、１年の無病息災を願います。温かいおかゆは、お正月のごちそうを食べすぎた胃を休ませる効果もあります。

今日は何の日？

１月11日は「鏡開きの日」です。

お正月に歳神さまにお供えした鏡もちを、木づちで割ってお汁粉やお雑煮にして食べることで、１年の無病息災を願います。小さなかけらも残さず食べましょう。