



平均栄養摂取量  
(土曜日を除く)  
エネルギー 497kcal  
たんぱく質 18.4g  
脂質 13.6g  
食塩 1.9g

2024年01月

おおのみち保育園

日 / 曜	献立名	材料名 (昼食・午後おやつ)			午前おやつ
		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	午後おやつ
4 ・ 18 (木)	ツナのとマトソースパスタ ・ りんごのサラダ じゃが芋のスープ	米、スパゲティ、じゃが芋、砂糖、油、オリーブ油	ツナ油漬缶、油揚げ、粉チーズ、黒ごま(いり)、調製豆乳	玉ねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、りんご、ほうれん草、トマトピューレ、しめじ、人参、ホールコーン缶、ピーマン、切り干しだいこん	豆乳 クラッカー 麦茶 いなりおにぎり
5 ・ 19 (金)	ごはん ・ 豚こま天 五色和え 七草風みそ汁	米、食パン 8枚切り、小麦粉、油、マーガリン、砂糖	煮干だし汁、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、白すりごま、牛乳	バナナ、ほうれん草、大根、玉ねぎ、しめじ、人参、もやし、長ねぎ、水菜、干し椎茸、生姜、きざみのり	麦茶 バナナ 牛乳 しらすトースト
6 ・ 20 (土)	炊込みピビンバ ・ ポテトサラダ もやしのスープ	米、じゃが芋、マヨドレ、ごま油、砂糖	豚ひき肉、白ごま(いり)	小松菜、もやし、人参、きゅうり	麦茶 菓子
9 ・ 23 (火)	9日 赤飯 23日 ごはん ・ 筑前煮 豆腐シュウマイ 小松菜のすまし汁	食パン 8枚切り、米、もち米、里芋、しゅうまいの皮、砂糖、油、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、ささげ(ゆで)、絹ごし豆腐、調製豆乳、きな粉、黒ごま(いり)、牛乳	人参、小松菜、舞茸、蓮根、ごぼう、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、椎茸、生姜	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉クリームサンド
10 ・ 24 (水)	ごはん ・ ぶりのみそ照り焼き ひじきとキャベツのサラダ 里芋のみそ汁	米、里芋、マヨドレ、砂糖、油	かつお・昆布だし汁、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ、花かつお、調整豆乳	キャベツ、ホールコーン缶、玉ねぎ、ひじき、塩昆布、カットわかめ、生姜	豆乳 ビスケット 麦茶 おかか塩昆布おにぎり
11 ・ 25 (木)	ごはん ・ ミートローフ ブロッコリー・粉ふき芋 かぶのスープ	米、じゃが芋、小麦粉、片栗粉、砂糖、油	かつお・昆布だし汁、豚ひき肉、牛乳、鶏もも肉、ベーコン	ブロッコリー、かぶ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、かぶ・葉、ホールコーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	牛乳 クラッカー 麦茶 雑煮風すいとん汁 11日鏡開き
12 ・ 26 (金)	ごはん ・ 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 ごぼうのみそ汁	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油	煮干だし汁、かれい、かつお・昆布だし汁、絹ごし豆腐、ヨーグルト(ドリンク)、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、牛乳	かぼちゃ、ごぼう、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、クリームコーン缶、ホールコーン缶	麦茶 コーンポタージュスープ 牛乳 ヨーグルト蒸しパン
13 ・ 27 (土)	みそ煮込みうどん ・ 白菜のごま酢和え みかん	干しうどん、砂糖	かつお・昆布だし汁、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白すりごま	白菜、みかん、人参、長ねぎ	麦茶 菓子
15 ・ 29 (月)	ごはん ・ 鶏肉と野菜の炒めもの さつま芋のサラダ 白菜のみそ汁	米、さつま芋、マヨドレ、ごま油、砂糖、片栗粉	煮干だし汁、鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、牛乳	ピーマン、きゅうり、白菜、椎茸、長ねぎ、人参、しめじ、ひじき、生姜、カットわかめ、にんにく	牛乳 せんべい 麦茶 ひじきとツナごはん
16 ・ 30 (火)	ごはん ・ さわらの煮つけ 五目豆 チンゲン菜のスープ	米、強力粉、砂糖、無塩バター、砂糖、油	牛乳、さわら、だいず水煮缶詰、かつお・昆布だし汁、ちくわ、チーズ	チンゲン菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、出し昆布、生姜	麦茶 チーズ ココアミルク 手作りパン
17 ・ 31 (水)	ごはん ・ 鶏肉のマーマレード焼き 切干し大根と蓮根の煮物 ニラのみそ汁	米、干しうどん、砂糖、白玉麴	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、鶏もも肉、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、ちくわ、調製豆乳	玉ねぎ、白菜、なめこ、かぼちゃ、しめじ、蓮根、切り干しだいこん、人参、にら、マーマレード、干し椎茸	豆乳 お麴ラスク(黒糖) 麦茶 ほうとう風うどん
22 (月)	カレーライス ブロッコリーとハムのサラダ みかん	米、じゃが芋、小麦粉、無塩バター、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ハム	みかん、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、白桃缶、干しぶどう、バナナ、しめじ、クリームコーン缶、レモン果汁	麦茶 ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



# 給食だより

✿ なかの ✿

新年、あけましておめでとうございます。  
今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたくと考えています。  
どうぞよろしくお願い致します！

保育園では、9日には「あけましておめでとう会」でお祝いメニュー  
11日には鏡開きをイメージして、すいとんを作ってみんなでいただきます♪  
寒い日が続きますが、栄養を考えたメニュー・行事食を取り入れながら、  
子どもたちが元気に過ごせるよう体調に配慮しながらすごしたいと思います。

## <12月の収穫>

**12月は立派な野菜の収穫ができました！**

**大根・白菜・ブロッコリー**

**採れたてを給食室で調理し、給食でみんなでいただきました☆**

**普段より、よく食べてくれる気がします～**



## おいしく減塩

日々の食事の中で、塩分が気になる… そんな時もあるのではないのでしょうか。  
特に子どもの食事は気にされる方も多いと思います。  
調理や食べ方を工夫すると、塩分を足さずに満足感も得られる食事になります。  
そんなちょっとしたポイントをお伝えできればと思います。

### みそ汁、スープは 具たくさんにしよう

具材からの旨味で、塩分量が減ら  
せます。また、具沢山になることで飲む  
汁の量を減らすことが  
できますね。



### 酸味を活かそう

お酢やケチャップなどの酸味は  
少ない塩味でも味を際立たせて  
くれます。



### 旬の食材を選ぼう

素材自体のうまみが強く、  
少ない調味料でおいしく食べられます。

