



平均栄養摂取量  
(土曜日を除く)  
エネルギー 468kcal  
たんぱく質 17.2g  
脂質 13.4g  
食塩 1.8g

2023年01月

おおのみち保育園

日/曜	献立名	主な食材名			午前おやつ	午後おやつ
		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		
4 ・ 18 (水)	れんこんとじゃこのごはん ほうれん草とコーンのソテー 豆腐と里芋のみそ汁	食パン 8枚切り、米、 里芋、ごま油、無塩パ ター	煮干だし汁、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し、油揚げ、調 製豆乳	ほうれん草、ホールコー ン缶、りんごジャム、し めじ、蓮根、人参、長ね ぎ、万能ねぎ、生姜、出 し昆布、カットわかめ	麦茶 クラッカー 豆乳 りんごジャムサンド	
5 ・ 19 (木)	ツナのとマトクリームパスタ にんじんとチーズのサラダ 果物(みかん)	米、スパゲティ、砂糖、 オリーブ油、油	ツナ油漬缶、チーズ、牛 乳、米みそ(淡色辛み そ)、白ごま(いり)	みかん、ホールドマト缶 詰、人参、玉ねぎ、キャ ベツ、干しぶどう	牛乳 ビスケット 麦茶 みそ焼きおにぎり	
6 (金)	お赤飯 松風焼き 紅白なます 麩のすまし汁	米、小麦粉、もち米、い ちごジャム、砂糖、無塩 バター、パン粉、油、焼 ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひ き肉、あずき(乾)、牛 乳、米みそ(淡色辛み そ)、黒ごま(いり)	大根、人参、白菜、蓮 根、玉ねぎ、みつば、ほ うれん草、ゆず果汁、干 し椎茸、青のり	麦茶 せんべい 麦茶 フローズンヨーグルト 七草クッキー	
7 ・ 21 (土)	かやくごはん 小松菜のおかかあえ ごぼうのみそ汁	米、油、砂糖	煮干だし汁、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、鶏 ひき肉、けずり節	小松菜、人参、ごぼう、 長ねぎ、干し椎茸	麦茶 菓子	
10 ・ 24 (火)	ごはん 鶏肉のサラダ風マリネ ゆで野菜(ブロッコリーと人参) なめこのみそ汁	焼きそばめん、米、油、 片栗粉、マヨドレ、砂 糖、ごま油	煮干だし汁、鶏もも肉 (皮付き)、豚肉(小間 切れ)、米みそ(淡色辛 みそ)、調製豆乳	玉ねぎ、人参、白菜、フ ロッコリー、なめこ、小 松菜、トマト、きゅう り、ピーマン、長ねぎ	豆乳 カルシウムせんべい 麦茶 あんかけ焼きそば	
11 ・ 25 (水)	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツのごま和え えのき茸のすまし汁	米、マヨドレ、小麦粉、 油、砂糖	かつお・昆布だし汁、 鮭、しらす干し、かにか まぼこ、油揚げ、白すり ごま、粉チーズ、花かつ お、ヨーグルト	キャベツ、人参、えのき 茸、水菜、クリームコー ン缶、きざみのり	麦茶 ヨーグルト 麦茶 しらすおかかごはん	
12 ・ 26 (木)	ごはん 豚肉とチンゲン菜の中華炒め きゅうりとみかんの酢の物 じゃが芋のスープ	米、じゃが芋、片栗粉、 油、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、豚肉(小間切 れ)、木綿豆腐、白ごま (いり)	きゅうり、玉ねぎ、ほう れん草、人参、みかん 缶、チンゲン菜、しめ じ、長ねぎ、生姜、にん じく、カットわかめ、白	麦茶 野菜スープ 麦茶 豆腐ナゲット	
13 (金)	ごはん カレイの煮つけ ブロッコリーのごまドレサラダ 大根のみそ汁	米、食パン 6枚切り、 マーガリン、砂糖、マヨ ドレ	煮干だし汁、かれい、ゆ であずき缶、ハム(東 新)、米みそ(淡色辛み そ)、白すりごま、牛 乳、調製豆乳	大根、ブロッコリー、 ホールコーン缶、人参、 しめじ、生姜、カットわ かめ、レモン果汁、パナ ナ	豆乳 果物(バナナ) 牛乳 小倉トースト	
14 ・ 28 (土)	肉うどん もやしときゅうりの和え物 オレンジ	干しうどん、砂糖、ごま 油	豚肉(小間切れ)、けず り節	オレンジ、もやし、人 参、きゅうり、長ねぎ、 干し椎茸、出し昆布	麦茶 菓子	
16 ・ 30 (月)	ごはん ぶりのみそ照り焼き れんこんのきんぴら 豆腐とわかめのスープ	米、ごま油、砂糖、油	ぶり、絹ごし豆腐、豚ひ き肉、ハム(東新)、な ると、米みそ(淡色辛み そ)	ホールコーン缶、蓮根、 長ねぎ、人参、万能ね ぎ、ピーマン、カットわ かめ、生姜	麦茶 せんべい 麦茶 チャーハン風	
17 ・ 31 (火)	ごはん ミートボールのケチャップ煮 かぶの塩昆布あえ ごぼうのみそ汁	米、小麦粉、油、砂糖、 パン粉、片栗粉、お麩	煮干だし汁、豚ひき肉、 ヨーグルト(無糖)、米み そ(淡色辛みそ)、油揚 げ、牛乳、調製豆乳	人参、きゅうり、白菜、 かぶ、玉ねぎ、ごぼう、 小松菜、かぶ・葉、しめ じ、塩昆布、ひじき	豆乳 お麩ラスク 牛乳 小松菜ヨーグルトスコーン	
20 (金)	ポークカレーライス 大根とツナのサラダ 果物(みかん)	米、じゃが芋、小麦粉、 マヨドレ、無塩バター、 油	牛乳、豚肉(小間切 れ)、鶏もも肉、ツナ油 漬缶、だいず水煮缶詰、 油揚げ、けずり節	みかん、玉ねぎ、人参、 白菜、大根、きゅうり、 長ねぎ、ホールコーン 缶、クリームコーン缶、 出し昆布	麦茶 せんべい 麦茶 大豆入りすいとん汁	
23 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のきのこ和え さつま芋のみそ汁	米、ホットケーキ粉、さ つま芋、黒砂糖、油、砂 糖	煮干だし汁、豚肉(小間 切れ)、調製豆乳、米み そ(淡色辛みそ)、牛乳	ほうれん草、もやし、 ホールコーン缶、玉ね ぎ、えのき茸、万能ね ぎ、生姜	麦茶 せんべい 牛乳 黒糖蒸しケーキ	
27 (金)	ごはん カレイの煮つけ ブロッコリーのごまドレサラダ 大根のみそ汁	米、食パン 6枚切り、 マーガリン、砂糖、マヨ ドレ	煮干だし汁、かれい、ハ ム(東新)、米みそ(淡 色辛みそ)、しらす干 し、白すりごま、牛乳、 調製豆乳	大根、ブロッコリー、 ホールコーン缶、人参、 しめじ、生姜、カットわ かめ、レモン果汁、きざ みのり、バナナ	豆乳 果物(バナナ) 牛乳 しらすトースト	

☆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。

🍷 今月のくだものは「みかん・りんご」を予定しています 🍷



# 給食だより

☆給食室 さわのい☆

～ あけましておめでとうございます ～

年が明け、2023年がはじまりました！

年末年始には美味しい食べ物をたくさん食べたでしょうか？！

今年も給食室では子どもたちが元気に遊べるように、おいしくて安全な給食作りを心がけていきます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



さて、保育園では6日(金)に「あけましておめでとう会」があります。

給食にもおせち料理を取り入れました！

また今年1年の無病を願って「七草ごはん」ならぬ「七草クッキー」を提供予定です。

今月も風邪に負けない体づくりのために、旬の食材を使った給食を提供していきます☆

## 12月22日(木) クリスマス会がありました☆



<幼児食>



<午後のおやつ>

メインのミートローフをツリーに、白飯を雪だるまに見立ててXmasの雰囲気を出しました☆  
午後のおやつは「アイスクリーム」。  
どんぐり組・ちゅうりっぷ組のお友達は、思い思いにトッピングを楽しみながら美味しくいただきました!!

## 12月クッキングの様子！！



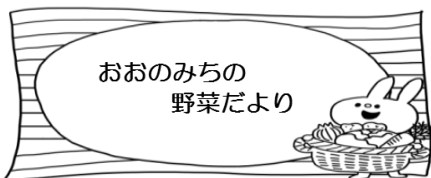
つくし組さんはかぶに触れました！



ちゅうりっぷ組さんは、パンケーキを目の前にして、みんな大興奮！



どんぐり組さんはおにぎりフリフリ♪楽しみました。



「おおきな大根がとれたよー！！」

子ども達が大事に育ててくれた畑の野菜たち。  
12月中旬、待ちに待った大根と人参の収穫をしました!!  
種まきから約3か月。立派に成長した大根を小さな手で力いっぱい抜いてくれました(^ ^)  
白菜とキャベツは、給食の時間にみんなで美味しくいただきました。

