

1月の給食予定献立表(3歳以上児)

2023年1月 浦安駅前保育園

日付	昼食	午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	
4 水	御飯、鯖の塩焼き、ひじきとさつま芋の煮物、大根のみそ汁、パイン缶	牛乳、豆乳プリン	558	24.9	17.8	1.4	
5 木	御飯、厚揚げと豚肉の炒め煮、しらす和え、わかめスープ、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	548	25.1	20.2	1.7	
6 金	七草粥、鶏肉の塩麴焼き、キャベツの塩昆布和え、けんちん汁、オレンジ	牛乳、セサミトースト	579	25.2	25.4	1.9	
7 土	御飯、かれいのねぎ煮、春雨と挽肉の炒め物、じゃが芋のみそ汁、ブルー	牛乳、せんべい					
10 火	 お誕生日メニュー 	牛乳、きな粉蒸しパン	635	24.5	22.8	1.6	
11 水	御飯、豚肉の焼肉風炒め、スパゲティーサラダ、水菜のすまし汁、みかん	牛乳、おしるこ	607	25.4	17.4	3.2	
12 木	御飯、鶏肉のケチャップ煮、ポパイソテー、白菜のスープ、パイン缶	牛乳、手作りサブレ	612	22.8	23.4	1.5	
13 金	ほうとう(山梨県)、ちくわの磯辺揚げ、バナナ	牛乳、ピラフ	619	23.1	17.1	3.0	
14 土	御飯、鶏の五目煮、青菜のおかか和え、麩のすまし汁、もも缶	牛乳、クラッカー					
16 月	御飯、肉野菜炒め、ちくわのツナマヨサラダ、なめこのみそ汁、オレンジ	牛乳、ボンデケーキ	585	23.9	25.6	2.1	
17 火	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、春雨スープ、もも缶	牛乳、ツナスパゲティー	579	24.7	17.5	2.3	
18 水	御飯、松風焼き、れんこんのきんぴら、小松菜のすまし汁、みかん	牛乳、ココアケーキ	600	23.9	20.2	1.6	
19 木	食パン、かじきフライ、みかんサラダ、ココロ豆乳スープ、バナナ	麦茶、青菜おにぎり おしゃぶり昆布	535	21.7	12.9	1.7	
20 金	御飯、肉じゃが、納豆和え、切干大根のみそ汁、ブルー	牛乳、りんごゼリー	538	21.0	15.2	1.5	
21 土	回鍋肉丼、かぼちゃの中華和え、中華スープ、パイン缶	牛乳、ねじりん棒					
23 月	御飯、豆腐ハンバーグ、ブロッコリーのソテー、とろろ昆布のすまし汁、チーズ	牛乳、カップケーキ	570	23.5	19.6	2.7	
24 火	ほうれん草とベーコンのスパゲティー、さつま芋のサラダ、セロリのスープ、バナナ	牛乳、チキンライス	659	19.8	19.3	2.1	
25 水	御飯、親子煮、ひじきの白和え、水菜のみそ汁、もも缶	牛乳、黒糖蒸しパン	605	25.9	18.7	1.6	
26 木	キーマカレー、じゃが芋ツナサラダ、かぶの豆乳スープ、オレンジ	牛乳、マカロニきな粉	670	26.5	24.9	2.3	
27 金	御飯、鯖のみそ煮、わかめサラダ、舞茸のすまし汁、パイン缶	牛乳、かぼちゃドーナツ	608	22.9	22.7	1.1	
28 土	御飯、鶏のみそ漬け焼き、大根とツナのとえ物、豆腐のすまし汁、もも缶	麦茶、ヨーグルト					
30 月	御飯、鮭の塩焼き、ビーフンと野菜のソテー、豚汁、オレンジ	牛乳、じゃがバター	504	25.5	16.4	1.7	
31 火	食パン、ポークチャップ、コールスローサラダ、卵スープ、バナナ	麦茶、おかかおにぎり おしゃぶり昆布	512	19.9	10.7	2.3	
			平均	585	23.7	19.4	2.0

*都合により献立を変更する場合があります。
*栄養価の平均値は土曜日を除くものです。



お誕生日メニュー(1/10)



- ☆ゆかり御飯
- ☆豆腐ナゲット
- ☆レーズンのサラダ
- ☆かぶのスープ
- ☆もも缶

1月生まれのお友達の
リクエストメニューです★



行事食 七草がゆ

正月七日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べる行事です。元々は中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えたと共に家族で食べ、邪気を祓い、一年の無病息災を祈る行事として始まりました。
今では、お正月のごちそうで疲れたお腹を休める意味合いが大きくなりました。
園では1月6日の昼食に七草がゆを提供します。実際に春の七草を見ながらお話しを聞き、そのあと七草がゆを食べます。

1月11日は

鏡開き



鏡もちは年神様へのお供え。大晦日に飾って、1月11日の鏡開きにはおもちゃを切らずに木槌などで割り、おしるこやぜんざいを作って食べる習慣があります。
園では鏡もちではありませんが、1月11日のおやつで白玉の入ったおしるこを提供します。

郷土料理

今月は、13日に山梨県の郷土料理「ほうとう」を提供します。
ほうとうは、小麦粉を練った平打ち麺に、南瓜や芋類、きのこ、季節の野菜、肉などの具材を加えて、味噌仕立ての汁で煮込む素朴な料理です。山が多く稲作が適さない土地で、米に代わる主食として古くから親しまれてきました。古くは戦国武将、武田信玄が陣中食にしていたと伝えられています。
園では、ほうとう種のかわりにうどんを使用し、優しい味に仕上げます。

※わかば組保護者の方より、教えていただいた郷土料理です。
ご協力ありがとうございました。

