

1月の給食予定献立表(3歳未満児)

2023年1月 浦安駅前保育園

日付	午前おやつ	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	牛乳	御飯、鯖の塩焼き、ひじきとさつま芋の煮物、大根のみそ汁、パン缶	牛乳、豆乳プリン	480	21.8	16.7	1.1
5	木	牛乳	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	434	19.9	16.3	1.3
6	金	牛乳	御飯、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	498	22.3	22.4	1.5
7	土	牛乳	御飯、かれのいねぎ煮、春雨と挽肉の炒め物、じゃが芋のみそ汁、プルーン	牛乳、せんべい				
10	火	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、きな粉蒸しパン	545	22.4	21.6	1.3
11	水	牛乳	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	513	22.1	16.4	2.6
12	木	牛乳	御飯、鶏肉のケチャップ煮、ポパイソテー、白菜のスープ、パン缶	牛乳、手作りサブレ	512	19.4	20.0	1.3
13	金	牛乳	ほうとう(山梨県)、ちくわの磯辺揚げ、バナナ	牛乳、ピラフ	542	20.5	16.4	2.3
14	土	牛乳	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	牛乳	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	501	21.0	22.6	1.7
17	火	牛乳	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	499	21.6	16.5	1.8
18	水	牛乳	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	489	20.0	17.2	1.3
19	木	牛乳	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	504	20.2	14.4	1.4
20	金	牛乳	御飯、肉じゃが、納豆和え、切干大根のみそ汁、プルーン	牛乳、りんごゼリー	468	18.9	14.8	1.3
21	土	牛乳	回鍋肉丼、かぼちゃの中華和え、中華スープ、パン缶	牛乳、ねじりん棒				
23	月	牛乳	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	485	20.3	17.6	2.0
24	火	牛乳	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	568	18.1	17.8	1.7
25	水	牛乳	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	499	22.2	16.4	1.3
26	木	牛乳	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	558	22.8	22.0	1.9
27	金	牛乳	御飯、鯖のみそ煮、わかめサラダ、舞茸のすまし汁、パン缶	牛乳、かぼちゃドーナツ	522	20.6	20.7	1.0
28	土	牛乳	御飯、鶏のみそ漬焼き、大根とツナの和え物、豆腐のすまし汁、もも缶	麦茶、ヨーグルト				
30	月	牛乳	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	445	22.3	16.0	1.4
31	火	牛乳	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	461	18.4	11.9	1.9
				平均	501	20.8	17.8	1.6

*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11日は 鏡開き

鏡もちと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、ほうとう麺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。

