

1月の給食予定献立表(3歳以上児)

2024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 木	御飯、鯖の照り焼き、高野豆腐の煮物、大根のすまし汁、パイン缶	牛乳、マカロニきな粉	538	24.4	16.1	1.7	
5 金	ビーンズライス、みかんサラダ、じゃが芋のスープ、チーズ	牛乳、七草粥	626	23.2	21.4	2.3	
6 土	中華丼、大根のみそ汁、ブルーネ	牛乳、せんべい					
9 火	御飯、肉じゃが、かぼちゃのサラダ、なめこのみそ汁、オレンジ	牛乳、しそひじき御飯	631	20.8	15.8	1.7	
10 水	御飯、納豆揚げ、青菜のごま和え、けんちん汁、パイン缶	牛乳、ココアケーキ	569	17.2	18.7	1.3	
11 木	御飯、ふんわりつくねのあんかけ、蓮根のきんぴら、ほうれん草のみそ汁、もも缶	牛乳、おしるこ	579	24.4	14.2	2.0	
12 金	ちゃんぽん(塩)、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、ツナおにぎり、おしゃぶり昆布	653	26.6	18.5	3.2	
13 土	チンジャオロース御飯、チンゲン菜のスープ、チーズ	牛乳、源氏パイ					
15 月	ビビンバ丼、韓国風サラダ、ニラのスープ、りんご	牛乳、ぶどうゼリー	528	19.6	17.9	1.5	
16 火	御飯、擬製豆腐、春雨の炒め物、白菜のすまし汁、もも缶	牛乳、黒糖蒸しパン	564	21.8	19.0	1.6	
17 水	食パン、タンドリーチキン、レーズンのサラダ、セロリのスープ、バナナ	牛乳、納豆チャーハン	590	27.8	16.0	2.3	
18 木	 お誕生日メニュー 	牛乳、プリン	538	25.4	16.8	1.6	
19 金	御飯、鶏の五目煮、キャベツの塩昆布和え、麩のすまし汁、オレンジ	牛乳、わかめおにぎり	559	19.4	13.0	2.0	
20 土	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい					
22 月	御飯、鶏肉の塩麩焼き、マカロニサラダ、キャベツのスープ、パイン缶	牛乳、オレンジ蒸しパン	653	22.9	25.4	1.9	
23 火	きつねうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、おかかおにぎり、おしゃぶり昆布	620	24.3	19.9	2.6	
24 水	御飯、松風焼き、きんぴらごぼう、かぶのすまし汁、もも缶	牛乳、豆乳くずもち	578	23.5	16.6	1.8	
25 木	御飯、大根と豚肉の炒め煮、キャベツのごまマヨ和え、とろろ昆布のすまし汁、オレンジ	牛乳、チキンライス	626	22.9	17.7	2.3	
26 金	御飯、マーボー豆腐、中華和え、白菜のスープ、パイン缶	牛乳、ピーチフルーチェ	517	20.1	17.4	2.1	
27 土	鶏そぼろと野菜の甘酢煮、大根のみそ汁、チーズ	牛乳、源氏パイ					
29 月	キーマカレー、みかんサラダ、じゃが芋のスープ、チーズ	牛乳、青菜おにぎり	679	22.5	23.5	2.6	
30 火	御飯、厚焼卵、春雨の炒め物、白菜のすまし汁、もも缶	牛乳、オレンジゼリー	490	17.6	13.3	1.7	
31 水	御飯、鮭の塩焼き、切干大根の煮物、かぼちゃのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、人参ケーキ	503	21.8	12.1	2.0	
			平均	581	22.4	17.5	2.0

*都合により献立を変更する場合があります。

お誕生日メニュー(1/18)

- ☆ゆかり御飯
- ☆鯖の塩焼き
- ☆納豆和え
- ☆さつまいものみそ汁
- ☆パイン缶

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5日のおやつに七草がゆを提供します。実際に春の七草を見ながら名前を聞き、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1月11日のおやつで、鏡もちではありませんが、白玉の入ったおしるこを提供します。

