

2024年1月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
1	月					
2	火	お正月				
3	水					
4	木	お弁当の日				
5	金	七草うどん 【野菜煮込みうどん】 切り干し大根の煮物 フルーツ	ミニたいやき	うす揚げ 牛乳	うどん ごま	切り干し大根 人参 フルーツ
6	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	バウムクーヘン	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 きゅうり キャバツ
8	月	成人の日				
9	火	ポトフ 肉団子 米飯 フルーツ	ホットケーキ	ウインナー 牛乳 卵	米 じゃがいも ジャム ホットケーキミックス	かぶ 玉ねぎ 人参 フルーツ
10	水	から揚げ ゆかりご飯【米飯】 ドレッシングサラダ ほうれん草のみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 卵	米 ごま バター ホットケーキミックス	人参 キャバツ きゅうり ほうれん草 フルーツ
11	木	白身魚のムニエル 七分つきご飯 オーロラサラダ かぼちゃのみそ汁	白玉ぜんざい	白身魚 わかめ 牛乳 みそ 豆腐	米 白玉粉	キャバツ きゅうり 人参 かぼちゃ 小豆
12	金	ツナとコーンのピラフ マヨドレサラダ 豆腐のみそ汁	ビスケット	シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ コーン缶 キャバツ きゅうり
13	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	玉ねぎ きゅうり フルーツ
15	月	おでん 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	大根もち	手羽元 豆腐 みそ わかめ 牛乳 ウインナー ちくわ 厚揚げ	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	大根 人参 フルーツ こんにゃく
16	火	チキンカツ 紅白なます わかめラップおにぎり 玉ねぎのみそ汁	アメリカン ドッグ	鶏肉 わかめ うす揚げ 牛乳	パン粉 米 ごま	大根 人参 玉ねぎ
17	水	ひじき入り炊き込みご飯 ごま和え【おひたし】 キャバツのみそ汁 フルーツ	鮭おにぎり	うす揚げ シーチキン ひじき みそ 牛乳 鮭	米 麩 ごま	人参 たけのこ こんにゃく 干しいたけ ごぼう 白菜 小松菜 キャバツ フルーツ
18	木	あんかけハンバーグ キャバツのおひたし 米飯 大根のみそ汁	お楽しみ おやつ	豚肉 花かつお うす揚げ みそ 牛乳	米	キャバツ 人参 大根
19	金	クリームシチュー 食パン(ぞう組のみジャム付) ごまドレサラダ【マヨドレサラダ】 フルーツ	ウエハースと おかし	鶏肉 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ キャバツ きゅうり ブロッコリー フルーツ

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
20	土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	牛乳ケーキ	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャバツ
22	月	チキンライス 土佐和え【おひたし】 コンソメスープ フルーツ	ドーナツ	鶏肉 花かつお みそ わかめ 牛乳 ベーコン	米	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
23	火	メンチカツ 和風マヨサラダ 大根ご飯 麩のみそ汁	ピザパン	豚肉 うす揚げ みそ わかめ 牛乳 ハム 卵	パン粉 米 麩 ホットケーキミックス	大根 人参 キャバツ きゅうり ピーマン コーン缶
24	水	白身魚の照り焼き 米飯(ぞう組のみり付き) キャバツゆかり和え【ｽｰﾂｷｷﾞﾊﾞｯｼﾞ】 ほうれん草と厚揚げのみそ汁	わかめおにぎり	白身魚 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 ごま	キャバツ 人参 ほうれん草
25	木	すきやき風煮物 七分つきご飯 さつまいものみそ汁 フルーツ	お楽しみおやつ	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳	米 さつまいも	白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 えのき フルーツ
26	金	石狩汁 おひたし ゆかりご飯【米飯】 フルーツ	せんべい	鮭 うす揚げ 豆腐 牛乳	さつまいも 米 ごま	人参 白菜 大根 玉ねぎ 小松菜 フルーツ
27	土	音楽会				
29	月	かやくうどん 【かやく煮込みうどん】 大豆の磯煮 フルーツ	きなこおにぎり	かまぼこ わかめ うす揚げ ひじき 大豆 厚揚げ 牛乳 きなこ	うどん 米	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
30	火	ポテトコロケ 温野菜 わかめご飯 玉ねぎとうす揚げのみそ汁	ワッフル	うす揚げ わかめ みそ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま	人参 ブロッコリー 玉ねぎ コーン缶
31	水	みそ風味肉野菜炒め 米飯 大根のみそ汁 フルーツ	パンせんべい	豚肉 うす揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	米 食パン	人参 ほうれん草 大根 玉ねぎ キャバツ フルーツ

1月平均	エネルギー		たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	480 (490) Kcal	16.5 (18.0) g	15.3 (15.0) g	1.5 (1.5) g
3歳以上	580 (580) Kcal	20.6 (21.0) g	18.7 (17.0) g	1.7 (1.6) g	

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 旬の野菜 大根 ～

大根には多くの品種があり、根の長さ・太さなどの形状が多様です。世界一大きくて重い桜島大根、世界一長い守口大根などの種類があります。

冬に旬を迎える大根は、冬野菜の代表格ですが、通年手に入れやすい野菜でもあります。煮物にしたり薬味にしたりと、さまざまな調理法があるため、季節に応じた食べ方を楽しめます。栄養を逃さない大根の食べ方を実践してみてくださいね。

- 皮まで食べる…栄養は中身よりも皮の部分に多く含まれています→**きんぴらに!**
- 生で食べる…栄養成分は生で食べることで、より効果が発揮されやすくなる→**大根おろしやサラダに!**
- 干して食べる…干すことで凝縮され、摂取しやすくなる栄養素も含まれます→**切り干し大根に!**
- 葉を食べる…葉の部分は緑黄色野菜に分類され、根よりも栄養豊富です→**油炒め・ふりかけに!**

園では冬の定番の「おでん」。そしておやつは「大根餅」にていただきます!