

1月給食献立予定表

キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			午前	午後
4	火	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ キャベツの信田煮 みそ汁 フルーツ (パイン缶)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小麦粉・油	カラスカレイ・味噌・油 揚げ	あおき粉・キャベツ・ごぼ う・パイナップル缶・れんこ ん・人参	296 kcal 9.9 g 8.9 g 46.9 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい おやき
5	水	豚肉のケチャップパスタ カリフラワーのワカメサラダ 豆乳スープ	スパゲッティ・バター・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	豆乳・豚肉	アスパラ・かぶ・カリフラ ワー・コーン・ワカメ・玉ね ぎ・赤ピーマン	255 kcal 11.4 g 7.9 g 34.9 g 1 g	乳・小麦	麦茶・ビスケット フルーチェ
6	木	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラのごま煮 じゃが芋の塩金平 みそ汁 フルーツ (洋なし缶)	ごま・ご飯・じゃが芋・ 砂糖・焼ふ・油	シロイトタラ・味噌	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・ 洋なし缶	230 kcal 9.6 g 2.9 g 44.1 g 0.7 g	小麦	牛乳・クッキー うどん
7	金	ご飯 おとうふハンバーグ マカロニツナサラダ スープ	ご飯・パン粉・マカロニ ミックス・砂糖・片栗 粉・油	ツナフレック缶・豆腐・ 豚肉	グリーンピース・トマト・もや し・玉ねぎ・人参・長ねぎ	328 kcal 13.5 g 10.5 g 45.9 g 0.8 g	小麦	麦茶・せんべい プリン
11	火	ソース焼きうどん さつま芋のしらす炒め みそ汁 フルーツ (オレンジ)	うどん・さつま芋・油	しらす干し・豚肉・味 噌・油揚げ	あおき粉・オレンジ・キャベ ツ・ワカメ・玉ねぎ・人参	280 kcal 12.6 g 7.3 g 42.1 g 1.4 g	小麦	牛乳・ビスケット おやき
12	水	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豚肉の炒め煮 すまし汁 フルーツ (パイン缶)	ご飯・砂糖・油	シロイトタラ・豆腐・豚 肉・味噌	なめこ・パイナップル缶・玉 ねぎ・枝豆・人参・白菜	275 kcal 14.4 g 6.2 g 41.2 g 0.8 g	小麦	麦茶・クッキー チーズ
13	木	チキンカレーライス キャベツのかぶサラダ スープ フルーツ (りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	鶏肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・り んご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	266 kcal 7.1 g 6.3 g 48.7 g 1 g	小麦	麦茶・せんべい 牛乳 パンケーキ
14	金	●ツナとれんこんのおにぎり 豚肉と冬野菜のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ (バナナ)	ごま・ご飯・砂糖・春 雨・油	ツナフレック缶・豚肉・ 味噌	きゅうり・バナナ・パブリカ 黄・ブロッコリー・れんこ ん・人参・白菜	308 kcal 11.3 g 9.3 g 45.2 g 0.6 g	小麦	牛乳・ビスケット おやき
17	月	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 小松菜と鶏ささみのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・パン粉・ 砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・鶏肉・ 味噌	かぼちゃ・コーン・ブロッコ リー・玉ねぎ・小松菜・人 参・大根	317 kcal 11.8 g 8.5 g 51.6 g 0.5 g	小麦	麦茶・クッキー ヨーグルト
18	火	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ キャベツの信田煮 みそ汁 フルーツ (りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小麦粉・油	カラスカレイ・豆腐・味 噌・油揚げ	あおき粉・キャベツ・ごぼ う・りんご・人参	301 kcal 11.3 g 9.9 g 46 g 0.6 g	小麦	牛乳・ビスケット そうめん
19	水	豚肉のケチャップパスタ もやしのワカメサラダ 豆乳スープ	スパゲッティ・バター・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	豆乳・豚肉	かぶ・コーン・なす・もや し・ワカメ・玉ねぎ・人参	252 kcal 10.8 g 7.9 g 34.2 g 1 g	乳・小麦	麦茶・せんべい おにぎり
20	木	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラのごま煮 じゃが芋の塩金平 みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・じゃが芋・ 砂糖・焼ふ・油	シロイトタラ・ヨーグル ト・味噌	チンゲン菜・玉ねぎ・人参	234 kcal 10.5 g 3.8 g 42.5 g 0.7 g	乳・小麦	牛乳・クッキー おやき
21	金	ご飯 おとうふハンバーグ マカロニツナサラダ スープ	ご飯・パン粉・マカロニ ミックス・砂糖・片栗 粉・油	ツナフレック缶・豆腐・ 豚肉	グリーンピース・トマト・もや し・玉ねぎ・人参・長ねぎ	328 kcal 13.5 g 10.5 g 45.9 g 0.8 g	小麦	麦茶・ビスケット フルーチェ

1月給食献立予定表

キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			午前	午後
24	月	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ（りんご）	ご飯・砂糖・小麦粉・焼 ふ・油	鶏肉・鮭・味噌	かぼちゃ・ごぼう・ほうれん 草・りんご・人参・大根	311 kcal 14.3 g 8.7 g 46.2 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい 牛乳 おにぎり
25	火	ソース焼きうどん さつまいものしらす炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	うどん・さつまいも・油	しらす干し・豚肉・味 噌・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・キャベ ツ・ワカメ・玉ねぎ・人参	280 kcal 12.6 g 7.3 g 42.1 g 1.4 g	小麦	麦茶・ビスケット チーズ
26	水	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豚肉の炒め煮 すまし汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・油	シロイトタラ・豆腐・豚 肉・味噌	なめこ・バナナ・玉ねぎ・枝 豆・人参・白菜	272 kcal 14.4 g 6.2 g 40.4 g 0.8 g	小麦	牛乳・ビスケット チャーハン
27	木	チキンカレーライス キャベツのかぶサラダ スープ フルーツ（りんご）	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	鶏肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・り んご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	266 kcal 7.1 g 6.3 g 48.7 g 1 g	小麦	牛乳・ビスケット パンケーキ
28	金	●ドライランチ 豚肉と冬野菜のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ（バナナ）	ごま・ご飯・砂糖・春 雨・油	ツナフレーク缶・花かつ お・豚肉・味噌	キノサヤ・きゅうり・コー ン・のり・バナナ・ブロッコ リー・人参・白菜	298 kcal 12.1 g 8.4 g 45 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい 野菜スープ
31	月	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 小松菜と鶏ささみのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・パン粉・ 砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・ 味噌	かぼちゃ・コーン・ブロッコ リー・玉ねぎ・小松菜・人 参・大根	317 kcal 11.8 g 8.5 g 51.6 g 0.5 g	小麦	麦茶・クッキー おやき

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量			
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	283	11.9	7.7	0.8

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※本工場では小麦・乳を使用しております。

※本商品製造工場では、小麦・乳・卵・えび・落花生を含む製品を製造しています。

1年の始めにお節料理



お節料理には、不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穡など年始を迎えるにあたり様々な願いが込められています。その中でももっとも重要なのが黒豆、数の子、田作りの3種類で「祝い肴三種」「三つ肴」などと呼ばれています。

その他の料理も含め、料理の一つひとつに違った意味合いがあるので、子どもと一緒に調べてみてはいかがでしょうか。おせちの絵本などを読むのもいいですね。

1月7日に七草がゆ

1月7日は人日（じんじつ）の節句と呼ばれ、1年の無病息災を願い、朝食に七草がゆを食べる習慣があります。このとき具材に用いられるのは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（かぶ）、スズシロ（大根）の春の七草です。消化のよいおかゆは、正月にごちそうを食べた胃を休める働きがあるといわれています。

