



1月の予定献立表



令和5年度

おおつちこども園


日付	曜日	献立名	午前のおやつ (未満児のみ)	午後のおやつ	栄養価	
					以上児 未満児 カロリー	栄養価 栄養価 蛋白質
4	木	豚肉のしょうが焼・マカロニサラダ・大根と油揚げのみそ汁・みかん	ゼリー	ココアミルク・ビスケット	554Kcal 585Kcal	24.1g 21.0g
5	金	ハヤシライス・ツナサラダ・卵スープ・バナナ	リンゴジュース	フルーツ白玉	610Kcal 548Kcal	14.2g 11.5g
6	土	きつねうどん・トマトとアボカドのサラダ・りんご		牛乳・バウムクーヘン	441Kcal 381Kcal	12.9g 11.3g
8	月	***成人の日***				
9	火	鶏肉の照り焼き・レタスのマヨポンサラダ・ニラ玉汁・バナナ	プリン	牛乳・ジャムバターサンド	471Kcal 620Kcal	20.2g 20.1g
10	水	赤魚の煮つけ・中華風炒め・大根と豆腐のみそ汁・みかん	ジョア	ココアミルク・ツイストドーナツ	468Kcal 569Kcal	24.7g 26.2g
11	木	高野豆腐の卵とじ・ポイルウィンナー・じゃが芋と小松菜のみそ汁・いちご	麦茶・せんべい	フルーチェ・ビスケット	462Kcal 477Kcal	17.0g 13.7g
12	金	ミートスパゲッティ・フライドポテト・わかめスープ・ゼリー	リンゴ	牛乳・ピザまん	714Kcal 549Kcal	22.7g 17.1g
13	土	タンメン・ガーリック枝豆・オレンジ		ヨーグルト・クッキー	568Kcal 430Kcal	20.1g 15.9g
15	月	豚ロースのマーレード焼・キャベツのナムル・春雨スープ・バナナ	牛乳	麦茶・おから団子	502Kcal 578Kcal	22.4g 23.0g
16	火	ポテトコロッケ・ごぼうサラダ・わかめと豆腐のみそ汁・みかん	プリン	牛乳・アップルパイ	485Kcal 630Kcal	14.1g 15.3g
17	水	鮭のムニエル・野菜炒め・カブと油揚げのみそ汁・キウイ	野菜ジュース	ミルミル・かーさんケット天ぷら	421Kcal 488Kcal	21.0g 18.9g
18	木	いかの磯辺揚げ・根菜の五目煮・ささみとなめこのスープ・パイン	りんご	牛乳・今川焼	491Kcal 507Kcal	22.5g 19.5g
19	金	***お誕生会メニュー***	ゼリー	牛乳・ケーキ		
20	土	卵サンド・ウィンナーのケチャップ炒め・オニオンスープ・バナナ		ジュース・せんべい	645Kcal 455Kcal	16.5g 11.0g
22	月	ホワイトシチュー・ベーコンエッグ・★ブロッコリーのじゃこソース和・オレンジ	ココア豆乳	牛乳・がんづき	415Kcal 526Kcal	18.4g 20.3g
23	火	サバのみそ煮・華風和え・野菜スープ・ぶどう	野菜ジュース	ココアミルク・ビスケット	517Kcal 591Kcal	28.0g 24.3g
24	水	エビ入り卵焼き・ポークビーンズ・わかめと豆腐のみそ汁・いちご	ヨーグルト	ジョア・カボチャマフィン	451Kcal 571Kcal	22.5g 24.3g
25	木	天ぷら(カボチャ・かき揚げ)・すき昆布の煮つけ・じゃが芋とニラのみそ汁・ゼリー	りんご	牛乳・フレンチトースト	430Kcal 498Kcal	14.7g 14.6g
26	金	カレーうどん・れんこんのシンプル揚げ・みかん	バナナ	ココアミルク・かりんとう	570Kcal 509Kcal	20.9g 17.1g
27	土	焼きそば・こふき芋・わかめスープ・バナナ		プリン・ビスケット	493Kcal 417Kcal	10.8g 9.0g
29	月	春巻き・ポパイソテー・卵スープ・リンゴ	野菜ジュース	牛乳・フルーツロール	536Kcal 616Kcal	16.7g 16.1g
30	火	ふわふわつくね・コールスローサラダ・じゃが芋と小松菜のみそ汁・みかん	ヨーグルト	ミルージュ・パインチーズクラッカー	511Kcal 614Kcal	18.4g 19.8g
31	水	たらとほうれん草のグラタン・カブとトマトのサラダ・チキンスープ・豆乳プリン	オレンジ	麦茶・おいなりさん	407Kcal 472Kcal	12.6g 12.6g

※都合により、メニューの変更をすることがあります。

★3歳以上児栄養価目標値：390Kcal/20.0g

★3歳未満児栄養価目標値：510Kcal/20.0g

12月は寒気の影響もあり、とっても寒い日が続きましたね☺ そんな冷たい風の中でも、元気に遊ぶ子供達の姿にパワーをもらった1ヶ月でした♪
12/29~1/3まで年末年始のお休みとなりますが、休み明けも元気に登園できるように、ごちそうの食べ過ぎに注意して、生活リズムを整えながら過ごしましょう♪
★2024年もよろしくお願いたします★



★岩手の郷土料理 かーさんケット天ぷら★

材料(12個分)

- ・かーさんケット 12枚程度
- ・天ぷら粉 160g
- ・水 160ml
- ・揚げ油 適量


- ①ボールに天ぷら粉・水を入れて、均一に混ぜる。
- ②①にビスケットを絡ませて、160℃くらいの油でじっくりと両面を揚げて出来上がり!

西和賀町で、昔から作られている郷土食のビスケットの天ぷら。揚げたては外側もサクサクでおいしいです!!



今がおいしい!旬の食材 “みかん”

子供達も大好きなみかん!みかんは、ビタミンCがそのままとれて、免疫力を高め、風邪の予防にもつながります。また疲労回復につながるクエン酸も多く含まれています。みかんの白いスジや薄皮にも栄養が沢山含まれているので、できるだけそのまま食べて下さいね♪




春の七草って何?

1/7に食べる七草は、七草の若芽を食べて植物の生命力をもらい、1年を健康に過ごせるようにという無病息災を願う意味合いがあります。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませるためともいわれています。

七草には、すずな(カブの葉)やすずしろ(大根の葉)が含まれています。

園では、1/5(金)にチームオリオンさんに七草がゆを提供する予定です。