

2023年



# 1月 献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2		3		4	牛乳	5	牛乳	6	牛乳	7	
昼食	年始休園		年始休園		☆おせち料理☆ 御飯、お煮しめ、だし巻き玉子、黒豆、味噌汁、みかん		御飯、鯖のおろし煮、ごぼうの和え物、味噌汁、りんご		ロールパン、肉団子と白菜の豆乳クリーム煮、ほうれん草とコーンのソテー、スープ、みかん		鶏五目御飯、ほうれん草のごま和え、味噌汁、バナナ	
午後					牛乳、栗きんとん		牛乳、豆腐カップケーキ		牛乳、七草がゆ		牛乳、野菜せんべい	
午前	9		10	牛乳	11	牛乳	12	牛乳	13	牛乳	14	
昼食	成人の日		御飯、豚肉の生姜焼き、じゃがいものきんぴら、味噌汁、みかん		スパゲティナポリタン、魚肉ソーセージのマヨサラダ、コンソテー、スープ、バナナ		御飯、鮭のマヨコーン焼き、コールスローサラダ、味噌汁、りんご		食パン（ブルーベリージャム）、ウイナーとブロッコリーのオープン焼き、大豆サラダ、スープ、みかん		角切りなすの甘味噌そぼろ丼、ひじきと大豆のマヨサラダ、具だくさん汁、バナナ	
午後			牛乳、きな粉蒸しパン		☆鏡開き☆ 牛乳、かきもち		牛乳、チュロス		牛乳、梅しそ塩昆布の混ぜ御飯		牛乳、ビスケット	
午前	16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	牛乳	21	
昼食	御飯（麦入り）、麻婆豆腐、中華きゅうり、中華スープ、りんご		☆郷土料理～茨城県～☆ 御飯、鶏の梅しそ唐揚げ、そぼろ納豆、味噌汁、みかん		味噌野菜ラーメン、餃子、ブロッコリー和え、バナナ		御飯、かじきのフライ風、もやしと小松菜のごま和え、豚汁、りんご		ロールパン、チキンごま照り焼き、海藻サラダ、スープ、みかん		チキンカレー、コーンサラダ、わかめスープ、バナナ	
午後	牛乳、じゃが揚げ餃子		牛乳、きな粉あめ		牛乳、マヨコーントースト		牛乳、ポテトもち		牛乳、里芋ごはん		牛乳、かっぱえびせん	
午前	23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	牛乳	28	
昼食	御飯（麦入り）、鶏じゃが、小松菜のお浸し、味噌汁、りんご		御飯、レバーの南蛮漬け、きゃべつとひじきの和え物、味噌汁、みかん		焼きうどん、しらすとほうれん草の和え物、さつまいもの甘煮、すまし汁、バナナ		☆誕生会メニュー☆ お赤飯、ロースカツ風、スイートポテトサラダ、味噌汁、フルーツポンチ		ハンバーガー、フライドポテト、野菜のピクルス、豆乳シチュー、みかん		タラの蒲焼丼、小松菜の和え物、豚汁、バナナ	
午後	牛乳、シーフードお好み焼き		牛乳、黒糖ホットケーキ		牛乳、ハムチーズトースト		牛乳、あん春巻き		牛乳、菜飯おにぎり		牛乳、キャラメルコーン	
午前	30	牛乳	31	牛乳								
昼食	御飯（麦入り）、はんぺんフライ、ほうれん草のごま和え、味噌汁、りんご		御飯、チンジャオロース、野菜のナムル、スープ、みかん									
午後	牛乳、チョココーンフレーク		牛乳、さつまいもスコーン									

※献立は材料により変更になる場合があります。

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子ども達に負けないう、美味しく楽しい給食を心を込めて作っていきたいと思います。今月はおせち料理・七草がゆ・鏡開き などお正月の定番行事メニューが盛りだくさんです。日本の行事に親しみを持てるよう、子ども達の食べやすい食事で提供します。お楽しみに◎

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	552	21.4	19.1	288	2.3	377	0.34	0.5	31	4.2	1.8
目標量	531	21.2	14.7	231	2.2	178	0.29	0.33	17	4.2	1.8
充足率(%)	104	101	130	125	105	212	117	152	182	100	100
3才未満児	466	18.1	16.4	268	1.8	297	0.29	0.45	25	3.3	1.5
目標量	469	18.8	13	219	2.3	194	0.25	0.29	18	3.8	1.6
充足率(%)	99	96	126	122	78	153	116	155	139	87	94

栄養士