



# 1月の献立



社会福祉法人大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R7.12.31

日	曜	未満児諸主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
5	月	ごはん お茶 センべい	大根のそぼろ煮 チーズ 切り干し大根のごまヨネーズあえ	ミルク せんべい	大根のそぼろ煮 きゅりあん 味噌汁
6	火	ごはん フルーツポンチ	牛肉といんげんの炒め物 みかん 中華風五目スープ	ミルクいちご ピスケット	そぼろ煮 野菜あん すまし汁
7	水	七草がゆ お茶 ポーク	七草がゆ 甘辛肉団子 ほうれん草のお浸し	牛乳 ひじきトースト★	野菜がゆ すまし汁 ほうれん草の旨煮
8	木	ごはん 牛乳 みかん	ホイコーロー バナナ 豆腐スープ	ミルクココア クラッカー	キャベツのそぼろ煮 豆腐あん 味噌汁
9	金	ごはん バナナヨーグルト	梅としらすの混せご飯 魚の幽庵焼き げんぺいなます すまし汁	お茶 甘納豆蒸しパン★	煮魚 野菜の旨煮 すまし汁
10	土	お茶 センべい	チャーハン 春雨スープ	お茶 ピスケット	味噌雑炊 マッシュポテト
13	火	ごはん 牛乳 バナナ	鶏肉のオーロラソース 卵スープ 春雨のごま酢あえ	ミルク クラッカー	そぼろあん 味噌汁 スティック野菜
14	水	ごはん 牛乳 ポーク	ハヤシライス ツナサラダ みかん	りんごジュース せんべい	肉じゃが 野菜あん すまし汁
15	木	ごはん バナナヨーグルト	魚のカレー揚げ マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 ジャムサンド★	魚のみぞれ煮 味噌汁 かぼちゃの旨煮
16	金	ごはん ジョア	ひじき肉じゃが バナナ キャベツのツナあえ	牛乳 ピスケット	ひじき肉じゃが キャベツの旨煮 味噌汁
17	土	お茶 センべい	チキンライス コーンスープ	お茶 センべい	野菜雑炊 さつま芋の旨煮
19	月	ごはん バナナヨーグルト	マーボー豆腐 シューマイ ほうれん草のナムル	ミルクいちご せんべい	マーボー豆腐 すまし汁 ほうれん草の旨煮
20	火	ごはん フルーツポンチ	カレーライス スパサラダ バナナ	牛乳 揚げパン★	肉じゃが 味噌汁 スティック野菜
21	水	ごはん ジョア	ローストチキン ポテトサラダ わかめスープ	ミルクココア ピスケット	そぼろ煮 マッシュポテト わかめスープ
22	木	ごはん 牛乳 バナナ	江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ トマト	お茶 そぼろおにぎり★	しらすあん トマト煮 味噌汁
23	金	ごはん お茶 ポーク	魚の照り焼き 納豆あえ さつま汁	ミルク クラッcker	煮魚 野菜あん さつま汁
24	土	お茶 センべい	いなりうどん チーズ	お茶 ピスケット	味噌雑炊 マッシュポテト
26	月	ごはん ヨーグルトあえ	かぶのクリーム煮 ドレッシングサラダ ウインナー	ミルク クラッcker	かぶの旨煮 そぼろあん すまし汁
27	火	ごはん お茶 センべい	白味噌ボトフ バナナ プロッコリーの中華あえ	ミルクココア せんべい	肉じゃが 味噌汁 プロッコリーの旨煮
28	水	ごはん 牛乳 バナナ	鶏肉の照り焼き コーンサラダ けんちん味噌汁	牛乳 カレーチーズトースト★	そぼろ煮 野菜あん 味噌汁
29	木	ごはん お茶 ポーク	豚肉と大豆の磯煮 春雨サラダ みかん	お茶 みそ焼きおにぎり★	そぼろ煮 さつま芋の旨煮 すまし汁
30	金	ごはん みかんヨーグルト	魚のマヨネーズ焼き フレンチサラダ コロコロスープ	ミルクココア ピスケット	魚の二色おろし煮 大根の旨煮 味噌汁
31	土	お茶 センべい	パン チーズ 牛乳	お茶 センべい	野菜雑炊 かぼちゃの旨煮

9日(金)・・・ごちそうの日

★・・・手作りおやつの日

新年あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願ひいたします。12月は園で収穫した大根をスープなどに入れて給食に食べました。みずみずしくておいしい大根に育ちました!そして今月は9日(金)にお正月ランチがあります。今月も子どもたちが楽しい食事時間になるよう献立を考えています。気になるメニューがありましたらいつでもお声かけください。

きょうのおやつは「ばなな」

12月17日(水)朝のおやつの「バナナ」をひよこ組の子どもたちの前で調理しました。いつもは、給食室ですでに切った状態のバナナを食べているのですが、この日は子どもたちの目前で本物のバナナの皮をむいたり切ったりしました。



## ★松陽こども園栄養目標量★

エネルギー タンパク質 脂質 食塩

[1~2歳児]	465kcal	18.0~20.0g	12.0~13.0g	1.5 未満
[3~5歳児]	575kcal	23.0~25.0g	12.7~19.1g	1.6 未満

## ★1月平均栄養量★

[1~2歳児]	503kcal	18.8g	15.2g	1.4 未満
[3~5歳児]	553kcal	21.0g	17.2g	1.6 未満



バナナの皮を触ったり匂いをかいだりしました。輪切りにしたバナナは少しずべるようでしたが上手につまみながらとってもおいしそうに食べ、様々な感触を楽しみました。これからも子どもたちと楽しみながら多くの食材を知っていきたいと思います!