



# 1月のメニュー



1月6日(金)  
まこと幼稚園

10日(火)→始業式  
11日(水)→1月誕生日会  
24日(火)→年長遠足(年長給食なし)



1月になり、寒風が身に染みる時期となりました。  
1月7日は「春の七草」です。旧年の厄をはらうために、そして新しい一年の健康を祈願して、当日の朝に春の七草をつかった七草がゆを食べます。七草は時代や地域によって異なることもありますが、一般的にセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロを指します。七草のうちの一つ、「スズナ」は「かぶ」のことで、風邪予防や疲労回復に効果のある「ビタミンC」や胃もたれ防止や整腸作用があるでんぷん消化酵素「アマラーゼ」が含まれています。その他の七草にもビタミンAや鉄などが豊富に含まれています。1月7日には春の七草を召し上がってみてください。



## ☆1月の食育予定☆

11日(水)年少組『お箸の持ち方・お箸ゲーム』  
お箸の持ち方を確認し、お箸を使ったゲームを行います。



日程	献立	原材料
1月11日 (水曜日) 837 Kcal 	菜飯おにぎり	米 青菜 食塩 砂糖 みりん だし 粉末みそ 昆布エキス かつお節粉末 加工でん粉
	豚肉のトマトクリーム煮	豚肉 玉ねぎ グリンピース クリームシチュール ホールトマト ケチャップ 塩 コショウ
	わかめと切干大根の煮浸し	わかめ 切干大根 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	肉団子	豚肉 牛肉 玉ねぎ しょうが 鶏卵 塩 コショウ 酒 パン粉 ごま油 片栗粉 油 中華だし 穀物酢 醤油 砂糖 みりん ごま
	じゃがいもとゆで卵のマヨサラダ	じゃがいも ゆで卵 人参 パセリ マヨネーズ 砂糖 塩コショウ
	ロールケーキ	卵 砂糖 乳製品 牛乳 小麦粉 植物油 是ちみつ 乳等を主要原料とする食品 ショートニング でん粉 デキストリン 還元水飴 / 安定剤(加工でん粉 増粘多糖類) グリシン 乳化剤(大豆由来) 酸味料 香料 メタリン酸Na 保存料(しらこ、さけ由来)
カルピス	乳(国内製造) 砂糖 香料 大豆多糖類	
1月12日 (木曜日) 316 Kcal	ミルクツイスト	小麦粉 牛乳ペースト 卵 砂糖 マーガリン 乳等を主原料とする食品 パン酵母 ファットスプレッド 食塩 加工澱粉 乳化剤 V.C. 香料 増粘多糖類 保存料(ソルビン酸) pH調整剤(原材料の一部に大豆を含む)
	豚汁	豚肉 人参 ちくわ 小芋 うすあげ 大根 みそ かつおだし
	キャンディーチーズ	ナチュラルチーズ 乳化剤
	牛乳	
1月13日 (金曜日) 481 Kcal	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 水 ケチャップ とんかつソース オリーブ油 油
	バナナ	バナナ
	牛乳	
1月16日 (月曜日) 405 Kcal	白おにぎり	米
	豚肉のちゃんぽん風	豚肉 チンゲン菜 かまぼこ コーン 中華だし 鶏ガラスープ オイスターソース 醤油 酒 ごま油
	マカロニ(フラワー)きな粉	マカロニ(フラワー) きな粉 砂糖 塩
	手作りコロッケ	牛肉 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ スキムミルク 牛乳 砂糖 酒 塩 コショウ 鶏卵 小麦粉 パン粉 油
	ひじきの煮物	ひじき 人参 こんにゃく だし 醤油 砂糖 みりん 酒
1月17日 (火曜日) 325 Kcal	黒糖ロール	小麦粉 加工黒糖 発酵調味料 トレハロース マーガリン 乳等を主原料とする食品 パン酵母 ファストブレッド 食塩
	ポトフ	人参 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ポークビッツ コンソメ
	ミニトマト	ミニトマト
	牛乳	
1月18日 (水曜日) 392 Kcal	白おにぎり	米
	鮭のキャベツ蒸し	鮭 人参 キャベツ マーガリン(バター) コンソメ 醤油 みりん 塩 コショウ
	大学芋	さつまいも 黒ゴマ 水あめ 穀物酢 砂糖 塩 油
	卵焼き	卵 だし 醤油 みりん
	切干大根と糸昆布の煮物	切干大根 糸昆布 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	小松菜の白和え	小松菜 豆腐 すりごま 味噌 だし 醤油 砂糖 みりん
1月19日 (木曜日) 508 Kcal	ハヤシライス	ごはん 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ハヤシルウ
	ミニゼリー	異性化液糖 濃縮アップル果汁 濃縮果汁(アップル・グレープ・ピーチ・オレンジ・パイナップル) 砂糖 食塩/ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄・クチナシ・アカキャベツ)、(一部にりんご・もも・オレンジを含む)
	牛乳	
1月20日 (金曜日) 501 Kcal	醤油ラーメン	中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 青ネギ 鶏がらスープ かつおだし 濃口醤油 ごま油 水
	みかん	みかん
	牛乳	
1月23日 (月曜日) 497 Kcal	白おにぎり	米
	鯖のソース煮	さば ウスターソース 生姜 醤油 砂糖 酒
	ウインナーソーテ	ウインナー 塩 コショウ
	豆腐の中華あんかけ	豆腐 人参 中華だし 醤油 砂糖 ごま油 片栗粉
	キャベツと塩昆布の和え物	キャベツ 塩昆布 ごま油
	レンコンフライ	れんこん 塩 コショウ 鶏卵 小麦粉 パン粉 油

日程	献立	原材料
1月24日 (火曜日) 395 Kcal	ミネラルロール	小麦粉 砂糖 発酵調味料 マーガリン 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 豆乳 ファットスプレッド 卵 イーストフード V.C. pH調整剤 香料
	 ナポリタン	スパゲッティー ハム 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン ケチャップ とんかつソース
	キャンディーチーズ	ナチュラルチーズ 乳化剤
	牛乳	
1月25日 (水曜日) 461 Kcal	白おにぎり	米
	唐揚げ	鶏肉 塩 コショウ 鶏卵 生姜 にんにく 醤油 酒 ごま油 片栗粉 油
	マカロニとチーズの中華サラダ	マカロニ チーズ 赤ピーマン 中華だし 醤油 砂糖 ごま油
	さつまいもと人参のレモン煮	さつまいも 人参 レモン果汁 砂糖 塩
	グリーンピースの甘煮	グリーンピース だし 砂糖 塩
1月26日 (木曜日) 401 Kcal	8の字パン	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード V.C. 香料
	コーンクリームシチュー	鶏肉 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン ハウスクリームミクス(クリーム用)
	 パイン缶	パインアップル 砂糖/クエン酸
	牛乳	
1月27日 (金曜日) 415 Kcal	カレーうどん	豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 油揚げ とろけるカレー(甘口) かつおだし
	 ミニゼリー	異性化液糖 濃縮アップル果汁 濃縮果汁(アップル・グレープ・ピーチ・オレンジ・パイナップル) 砂糖 食塩/ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄・クチナシ・アカキャベツ)、(一部にりんご・もも・オレンジを含む)
	牛乳	
1月30日 (月曜日) 401 Kcal	ちりめんごはんおにぎり	ちりめんじゃこ 昆布茶 白ゴマ 米
	豚肉の柳川煮	豚肉 ごぼう 糸コン 卵 だし 醤油 砂糖 みりん 酒
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ(卵白含む) 青のり 塩 鶏卵 小麦粉 油
	添えブロッコリー	ブロッコリー 塩
	水菜と人参の和風和え	水菜 人参 すりごま だし 醤油 砂糖 みりん
	コーンのバター醤油	コーン コンソメ マーガリン(バター) 醤油
1月31日 (火曜日) 490 Kcal	メロンパン	小麦粉(国内製造、韓国製造) 砂糖 卵 ファットスプレッド マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 / 乳化剤 膨脹剤 イーストフード 香料 V.C. 着色料(カロチノイド)(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)
	五目汁	鶏肉 人参 大根 水菜 糸こんにゃく ねぎ ちくわ しょうゆ みりん ごま油 かつおだし
	ミニトマト	ミニトマト
	牛乳	

※魚料理は骨なしのものを使用しておりますが、骨が入っている場合もございますので、気を付けてお召し上がりください。

仕入れの都合によりメニュー・原材料(アレルギー含む)に変更が生じる場合があります。予めご了承くださいませ。株式会社 富喜屋

