

# 1月 献立予定表

第2かろーれキッズ  
令和4年12月

日・曜日		昼食			午後おやつ		
		主食	おかず	材料	献立名	材料	
4	18	水	ごはん	高野豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーとじゃが芋ソテー わかめのお味噌汁・フルーツ	精白米、高野豆腐、とりひき肉、 <b>ブロッコリー</b> 、じゃがいも、わかめ、ねぎ、果物	マカロニきな粉	マカロニ、きな粉
5	19	木	焼きうどん	かぼちゃ煮 きのこのすまし汁・フルーツ	うどん、豚肉、人参、 <b>キャベツ</b> 、しいたけ、かぼちゃ、えのき、ねぎ、果物	ハムチーズサンド	食パン、ハム、チーズ
七草がゆメニュー							
6	-	金	七草がゆ風	鶏の照り焼き 白菜のお味噌汁・フルーツ	精白米、 <b>ほうれんそう</b> 、かぶ、だいこん、鶏肉、じゃがいも、いんげん、白菜、油揚げ、果物	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも、りんご
-	20	金	食パン	かじきのクリームソース お野菜スープ・フルーツ	食パン、かじき、たまねぎ、しめじ、えのき、牛乳、にんじん、じゃがいも、 <b>小松菜</b> 、果物	ツナおにかおにぎり	精白米、ツナ、かつお節
-	23	月	ごはん	納豆・焼き鮭 ブロッコリーのごマヨ和え 大根のお味噌汁・フルーツ	精白米、納豆、鮭、 <b>ブロッコリー</b> 、ごま、マヨネーズ、だいこん、ねぎ、果物	オレンジ&にんじんゼリーのヨーグルトソース	オレンジジュース、にんじん、ヨーグルト、寒天
10	24	火	ごはん	鶏肉の酢豚風 ナムル わかめと玉ねぎスープ・フルーツ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、もやし、 <b>小松菜</b> 、わかめ、コーン、果物	すいとん	にんじん、だいこん、白菜、油揚げ、薄力粉
11	25	水	ほうれんそうのクリームパスタ	にんじんサラダ キャベツのスープ フルーツ	スパゲッティ、鶏肉、 <b>ほうれんそう</b> 、たまねぎ、人参、ツナ、 <b>キャベツ</b> 、果物	11日：お豆腐白玉のおしるこ(鏡開き) 25日：きなこサンド	あずき、白玉粉、豆腐 食パン、牛乳、きな粉
12	26	木	かてめし	炒り豆腐 大根のお味噌汁・フルーツ	精白米、だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、いんげん、油揚げ、豆腐、豚ひき肉、だいこん、ねぎ、果物	みそポテト	じゃがいも
13	-	金	おからパン	マカロニグラタン キャベツのフレンチサラダ ほうれん草のスープ・フルーツ	おからパン、マカロニ、鶏肉、たまねぎ、マッシュルーム、牛乳、チーズ、 <b>キャベツ</b> 、にんじん、 <b>ほうれんそう</b> 、果物	わかめのおにぎり	精白米、わかめ
お弁当の日 27日(金)		<p><b>【お弁当の食中毒予防のポイント】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*清潔なお弁当箱を使いましょう</li> <li>*熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう</li> <li>*生ものや水分の多いものは避けましょう</li> <li>*ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱しましょう</li> </ul>					
16	30	月	ごはん	麻婆豆腐 もやしのいそべ和え ワンタン入りスープ・フルーツ	精白米、豆腐、豚ひき肉、ねぎ、もやし、にんじん、のり、ちんげん菜、ワンタン、果物	にんじんとしらすのチヂミ	薄力粉、にんじん、しらす
17	31	火	ハヤシライス	チーズ入りコールスロー ほうれん草のスープ フルーツ	精白米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、 <b>キャベツ</b> 、にんじん、チーズ、 <b>ほうれんそう</b> 、コーン、果物	いちごヨーグルトサンド	食パン、いちごジャム、ヨーグルト

## 今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)	(3歳以上児)
・エネルギー 473 kcal	・エネルギー 567 kcal
・タンパク質 18.0g	・タンパク質 21.7g

## 今月のフルーツ(予定)

りんご、柑橘類、バナナ など

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

○1/7は七草粥の日。 \*1年間の無病息災を願う \*青菜の栄養を補う \*お正月で疲れた胃腸をいたわる  
という意味で食べる文化があります。

保育園では子供たちにも食べやすいお野菜を使って提供します!

○12日・26日は埼玉郷土料理メニュー。「かてめし」は、埼玉県秩父地方の郷土料理で、ごはん季節のお野菜などを混ぜた料理です。

「みそポテト」は、衣をつけて揚げたじゃがいもに甘辛のみそをかけて食べる秩父地方の郷土料理です。

