



1月給食献立(乳児・幼児食)

1月4日～1月20日給食献立

2024年度 池上わかばこども園

1月平均給与栄養量				
	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1～2歳児	496	18.6	15.8	1.5
3～5歳児	545	20.0	15.8	1.6

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
4	土	牛乳 ハッピーターン	チャーハン 中華スープ みかん缶	牛乳 サラダせん ラムネ	米・ウインナー・人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン・鶏がらだし・しょうゆ・塩・ごま油 チンゲン菜・玉ねぎ・鶏がらだし・塩 みかん缶 牛乳・サラダせん・ラムネ
6	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 星のコロッケ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳 マカロニきな粉	米・星のコロッケ・植物油・とんかつソース ブロッコリー・人参・コーン・マヨネーズ 玉ねぎ・人参・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・マカロニ・上白糖・きな粉
7	火	牛乳 オレンジ	肉うどん キャベツのツナ和え 黄桃缶	お茶 七草粥	うどん・豚肉・玉ねぎ・小松菜・人参・ねぎ・しょうゆ・みりん・酒 キャベツ・ツナ・人参・しょうゆ・上白糖 黄桃缶 ほうじ茶・米・大根・七草・塩
8	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 五目豆腐 大根とわかめのさっぱり和え 味噌汁	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	米・豆腐・豚ミンチ・チンゲン菜・人参・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉 大根・わかめ・人参・青じそドレッシング しめじ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
9	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 赤魚の生姜煮 小松菜とひじきのごま炒め 味噌汁	牛乳 パンラスク	米・赤魚・しょうゆ・しょうが・上白糖 小松菜・ひじき・人参・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油 厚揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・食パン・無塩バター・グラニュー糖
10	金	牛乳 野菜クラッカー	ポークカレー 青菜とハムのサラダ パイン缶	お茶 芋ぜんざい	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレールー・なたね油 ほうれん草・ハム・パプリカ・和風ドレッシング パイン缶 ほうじ茶・ゆで小豆・塩・さつま芋
11	土	牛乳 ハッピーターン	焼きそば スープ バナナ	牛乳 マリー ニコニコゼリー	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・なたね油・焼きそばソース・お好みソース・塩・粉かつお・青のり 小松菜・人参・鶏がらだし・塩 バナナ 牛乳・マリービスケット・ニコニコゼリー
14	火	牛乳 ぱりんこ	☆お誕生会☆ ご飯・鶏のコンソメパン粉焼き ほうれん草とツナのサラダ ビーンズスープ	牛乳 みかんケーキ	米・鶏肉・小麦粉・コンソメ・パン粉 ほうれん草・ツナ・人参・ごまだれ コンソメ・しょうゆ・塩・大豆・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・鶏卵・なたね油・上白糖・牛乳・みかん缶・ホイップ
15	水	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉のカレー炒め インゲンの和え物 味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・パプリカ・小麦粉・なたね油・カレールー・コンソメ・塩 インゲン・ツナ・人参・しょうゆ・上白糖 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・豆腐・上白糖・植物油・粉糖
16	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 カレーの煮付け 白菜の甘味噌和え すまし汁	牛乳 ジャムクラッカー サンド	米・カレー・しょうゆ・上白糖・酒・しょうが 白菜・人参・インゲン・白味噌・みりん おつゆ麩・玉ねぎ・ほうれん草・しょうゆ・塩 牛乳・クラッカー・いちごジャム
17	金	牛乳 野菜クラッカー	ちゃんぽんめん ジャーマンポテト オレンジ	お茶 きつねおにぎり	中華そば・豚肉・玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・細切り蒲鉾・ねぎ・白湯ラーメンスープ ナチュラルカットポテト・玉ねぎ・ウインナー・パセリ・なたね油・塩・コンソメ オレンジ ほうじ茶・米・しょうゆ・上白糖・揚げ・ごま
18	土	牛乳 ハッピーターン	ピラフ 具だくさんスープ バナナ	牛乳 たべっこベイビー 味しらべ	米・ウインナー・玉ねぎ・ミックスベジタブル・塩・コンソメ・なたね油 じゃが芋・玉ねぎ・人参・コンソメ・しょうゆ・塩 バナナ 牛乳・たべっこベイビー・味しらべ
20	月	牛乳 ルヴァン	散らし寿司 小松菜のごま和え にゅうめん汁	牛乳 レーズンスコーン	米・酢・上白糖・塩・高野豆腐・干し椎茸・えび・しょうゆ・きゅうり・人参・錦糸玉子・のり 小松菜・人参・ごま・上白糖・しょうゆ そうめん・かまぼこ・わかめ・しょうゆ・塩 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター・上白糖・塩・牛乳・干しぶどう

1月給食献立(乳児・幼児食)

1月21日～1月31日給食献立

2024年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
21	火	牛乳 オレンジ	ご飯 白身魚のムニエル ツナポテサラダ コンソメスープ	牛乳 ピーチヨーグルト	米・ホキ・塩・小麦粉・無塩バター・レモン・玉ねぎ・なたね油・上白糖・コンソメ じゃが芋・ツナ・コーン・マヨネーズ コンソメ・しょうゆ・塩・ブロッコリー・玉ねぎ・人参 牛乳・ヨーグルト・上白糖・黄桃缶
22	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 野菜入り厚焼き卵 ひじき煮 味噌汁	牛乳 コンソメポテト	米・鶏卵・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・しょうゆ・みりん・三温糖・なたね油・ケチャップ 揚げ・ひじき・グリーンピース・人参・しょうゆ・上白糖・みりん おつゆ麩・小松菜・玉ねぎ・味噌 牛乳・ナチュラルカットポテト・植物油・塩・コンソメ
23	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏のなたね焼き ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	牛乳 マフィン	米・鶏肉・マヨネーズ・鶏卵 ブロッコリー・パプリカ・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・白菜・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・無塩バター・上白糖・鶏卵・小麦粉・ベーキングパウダー・干しぶどう
24	金	牛乳 野菜クラッカー	きつねうどん 金平ごぼう みかん缶	お茶 ごま塩おにぎり	うどん・揚げ・しょうゆ・上白糖・かまぼこ・ほうれん草・人参・しめじ・みりん ごぼう・人参・ちくわ・しょうゆ・上白糖・ごま・ごま油 みかん缶 ほうじ茶・米・塩・ごま・のり
25	土	牛乳 ハッピーターン	ビビンバ風ごはん わかめスープ バナナ	牛乳 ぱりんこ ラムネ	米・牛肉・ねぎ・小松菜・人参・しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま わかめ・えのき・コーン・鶏がらだし・塩 バナナ 牛乳・ぱりんこ・ラムネ
27	月	牛乳 ルヴァン	ハヤシライス 切干大根のゴマネーズ 黄桃缶	牛乳 ホットケーキ	米・牛肉・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・なたね油・コンソメ・ケチャップ・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 切干大根・きゅうり・ツナ・ごま・マヨネーズ・しょうゆ 黄桃缶 牛乳・ホットケーキミックス・鶏卵・メープルシロップ
28	火	牛乳 バナナ	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	牛乳 クッキー	米・ハンバーグ・なたね油・ケチャップ ブロッコリー・コーン・ツナ・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・キャベツ・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・上白糖・有塩バター
29	水	牛乳 ぱりんこ	炊き込みご飯 鯖の塩焼き チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁	牛乳 きなこサンド	米・しめじ・えのき・人参・ちくわ・酒・みりん・塩・しょうゆ・さば・塩 チンゲン菜・コーン・かにかま・ポン酢 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・食パン・無塩バター・きな粉・上白糖
30	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 中華風ローストチキン 小松菜のナムル もやしのスープ	お茶 菜飯おにぎり	米・鶏肉・玉ねぎ・しょうが・みりん・しょうゆ・ごま・ごま油 小松菜・人参・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 もやし・わかめ・コーン・鶏がらだし・塩 ほうじ茶・米・菜めしのもと
31	金	牛乳 野菜クラッカー	木の葉丼 白菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 ふかし芋	米・玉ねぎ・かまぼこ・揚げ・干し椎茸・人参・ねぎ・鶏卵・しょうゆ・みりん・上白糖 白菜・かつお節・人参・しょうゆ・上白糖 大根・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・さつま芋・塩

《おせち料理とそのいわれ》

① 一の重 (口取り・祝肴)

黒豆：健康でマメに暮らす
カズノコ：子宝に恵まれる
田作り：豊作の祈りをこめる
コンブ：「よるコンブ」の意味
キントン：金団。お金に見たて、お金がたまる

② 二の重 (焼き物・酢の物)

タイ：「おめでタイ」ことの意味
エビ：腰が曲がるまでの長寿

③ 三の重 (煮物)

ダイコン：根をはって生きる
ゴボウ：細く長く生きる
クワイ・サトイモ：踏まれても強く
生きられるように

