



1月 こんだてひょう

2023年

企業主導型保育所OURS baby

日	曜	朝 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	日	ご飯 すまし汁 松風焼き なます風和え物 りんご	牛乳 フルーツきんとん	鶏ひき肉・豚ひき肉・卵 淡色辛みそ・ロースハム・牛乳	米・花穂・かたくり粉・砂糖 白いりこま・油・さつまいも	えのきだけ・長ネギ・たまねぎ にんじん・大根・きゅうり・りんご キウイフルーツ・パイント缶	I補料 -(kcal) 451 たんぱく質(g) 14.9 脂質(g) 11.5 食塩相当量(g) 1.3
2	月	五色丼 みそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 紅芋ちんすこう	豚ひき肉・鶏ひき肉・錦糸卵 油揚げ・淡色辛みそ フレーンヨーグルト・牛乳	米・油・砂糖・こま油・白いりこま 小麦粉・紫いもの粉	長ネギ・しょうが・もやし・にんじん ほうれんそう・かぼちゃ・たまねぎ バイン缶・みかん缶	I補料 -(kcal) 539 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 1.1
3	火	ご飯 コンソメスープ 鰯のトマトチーズ焼き ジャーマンポテト みかん	牛乳 ドーナツ	さけ骨取り・パルメザンチーズ ベーコン・牛乳・木綿豆腐・きな粉	米・オリーブ油・じゃがいも・油 ホットケーキミックス・白玉粉・砂糖 小麦粉	大根・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ みかん	I補料 -(kcal) 452 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.4
4	水	ご飯 みそ汁 肉豆腐 ツナマカロニサラダ りんご	牛乳 スイートポテト	淡色辛みそ・牛肩ロースライス 焼き豆腐・ツナ缶・牛乳 豆乳入りホイップ・卵黄	米・砂糖・マカロニ・マヨネーズ さつまいも・食塩不使用バター 黒いりこま	キャベツ・こまつな・長ネギ・たまねぎ えのきだけ・にんじん・きゅうり・コーン リンゴ	I補料 -(kcal) 485 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.1
5	木	ご飯 ワンタンスープ 油淋鶏 春雨サラダ キウイフルーツ	牛乳 いちご蒸しパン	鶏ひき肉・鶏もも肉・ロースハム 牛乳・調製豆乳	米・ワンタンの皮・こま油 白いりこま・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・砂糖・春雨・油	はくさい・にんじん・長ネギ・しょうが きゅうり・キウイフルーツ	I補料 -(kcal) 530 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 1.1
6	金	ご飯 コロコロ野菜のスープ ポークチャップソテー コールスロー バナナ	牛乳 りんごケーキ	ウインナー・ソーセージ 豚肩ロースライス・ロースハム 牛乳・調製豆乳	米・じゃがいも・小麦粉 オリーブ油・マヨネーズ・砂糖・油 粉糖	にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり コーン・バナナ・りんご缶	I補料 -(kcal) 524 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 1.3
7	土	青菜こんぶ飯 みそ汁 さばの串田焼きのり風味 ナスと南瓜の揚げ浸し ピーチゼリー	牛乳 米粉ブラウニー	淡色辛みそ・さば骨取り 糸かつお・牛乳・木綿豆腐 塩昆布・カットわかめ・あおのり	米・白いりこま・かたくり粉・揚げ油 砂糖・ピーチゼリーの素・米粉・油 三温糖	こまつな・大根 長ネギ・しょうが・なす かぼちゃ・こねぎ・白桃缶	I補料 -(kcal) 486 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 1.3
8	日	ご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草のバター炒め りんご	牛乳 アメリカンドッグ	油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも肉 牛乳・ウインナーソーセージ	米・さといも・マーマレード・油 食塩不使用バター ホットケーキミックス・揚げ油	こねぎ・ほうれんそう・コーン・にんじん リンゴ	I補料 -(kcal) 465 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 1.2
9	月	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ フルーツゼリー	牛乳 マロンパウンドケーキ	豚ももスライス・むきえび 木綿豆腐・牛乳・卵	蒸し中華めん・砂糖・こま油 かたくり粉・クールゼリーの素 グラニュー糖・小麦粉 食塩不使用バター・粟甘露煮	ほくさい・シングンサイ・にんじん しめじ・こねぎ・白桃缶 みかん缶・さくらんぼ缶	I補料 -(kcal) 450 たんぱく質(g) 14.7 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.3
10	火	ご飯 吉野汁 さわらの西京焼き 小松菜のおかか和え キウイフルーツ	牛乳 ハムコーン蒸しパン	油揚げ・さわら骨取り肉 淡色辛みそ・かつお節・牛乳 調製豆乳・ロースハム	米・じゃがいも・かたくり粉・砂糖 ホットケーキミックス・油	大根・長ネギ・こまつな・もやし にんじん・キウイフルーツ コーン	I補料 -(kcal) 450 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.3
11	水	ポークカレー ジュース 力二かまの中華サラダ りんご	牛乳 豆乳もち	豚ももスライス・かに風味かまぼこ 牛乳・調製豆乳・きな粉 カットわかめ	米・じゃがいも・油・春雨・砂糖 こま油・かたくり粉・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・りんご 野菜ジュース きゅうり・コーン・リンゴ	I補料 -(kcal) 486 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 0.0
12	木	ご飯 玉ねぎスープ 鶏肉のBBQソース 白菜の胡麻和え みかん	牛乳 にんじんケーキ	鶏もも肉・牛乳・調製豆乳	米・油・白すりこま・砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・チングンサイ・にんじん にんじん・はくさい・きゅうり・みかん	I補料 -(kcal) 442 たんぱく質(g) 15.3 脂質(g) 13.3 食塩相当量(g) 0.0
13	金	食パン 野菜スープ 白身魚のりんごソースかけ ボテサラダ バナナ	牛乳 おかかおにぎり	マルルーサ骨取り・ロースハム 牛乳・糸かつお	食パン・いちごジャム・米粉・油 砂糖・食塩不使用バター じゃがいも・マヨネーズ・米 白いりこま	キャベツ・たまねぎ・りんご・きゅうり にんじん・バナナ	I補料 -(kcal) 408 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 10.6 食塩相当量(g) 0.0
14	土	ご飯 みそ汁 あじのさんか焼き 切干し大根煮 りんご	牛乳 バナナクレープ	淡色辛みそ・あじすり身・木綿豆腐 大豆水煮・油揚げ・牛乳 ホイップクリーム	米・砂糖・クレープの皮	こまつな・たまねぎ・長ネギ・じょうが しそ・切干したいこん・にんじん・絹さや リンゴ・バナナ	I補料 -(kcal) 457 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 16.0 食塩相当量(g) 0.0
15	日	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き ほうれん草のなめ茸和え キウイフルーツ	牛乳 おやつピーフン	油揚げ・淡色辛みそ 豚肩ロースライス・牛乳	米・じゃがいも・砂糖・油・ビーフン	絹さや・たまねぎ・じょうが ほうれんそう・もやし・なめ茸びん詰 キウイフルーツ・にんじん・にら	I補料 -(kcal) 456 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.1
16	月	ご飯 みそ汁 はちみつチキン もやしとんのナムル オレンジ	牛乳 ジャムパン	淡色辛みそ・鶏もも肉 ロースハム・牛乳	米・さつまいも・小麦粉・油 はちみつ・白いりこま・こま油 食パン・いちごジャム	たまねぎ・もやし・にら・長ネギ オレンジ	I補料 -(kcal) 506 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 1.6
17	火	ご飯 わかめスープ ブルコギ風炒め 大学芋 キウイフルーツ	牛乳 鮭おにぎり	木綿豆腐・豚肩ロースライス 牛乳・鮭フィレ カットわかめ	米・白いりこま・かたくり粉・砂糖 白すりこま・こま油・さつまいも 水あめ・黒いりこま	長ネギ・たまねぎ にんじん・もやし・ピーマン キウイフルーツ	I補料 -(kcal) 530 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 0.0
18	水	けんちんうどん 魚の磯辺焼き みかんゼリー	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏もも皮なしシコマ・赤魚骨取り 牛乳・ブレーンヨーグルト・卵 あおのり・粉寒天	うどん冷凍・さといも・砂糖・こま油 小麦粉・油・ホットケーキミックス	大根・ごぼう・にんじん・長ネギ みかん缶	I補料 -(kcal) 436 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 0.0
19	木	ご飯 豚汁 たらのコーンマヨネーズ焼き キャベツのごま和え りんご	牛乳 お好み焼き	豚肩ロースライス・油揚げ 淡色辛みそ・たら骨取り・牛乳 ツナ缶・糸かつお	米・油・マヨネーズ・砂糖 黒すりこま・小麦粉	大根・にんじん・ごぼう・長ネギ たまねぎ・コーン・キャベツ・もやし こまつな・リンゴ	I補料 -(kcal) 442 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 0.0
20	金	シーフードピラフ (お誕生日会) ジュース ハンバーグ&エビフライ コロコロサラダ バナナ	牛乳 プリン	シーフードミックス・牛ひき肉 豚ひき肉・牛乳 鰯肝付き伸ばし海老	米・油・パン粉・砂糖・小麦粉 マヨネーズ・白すりこま プリンミックス	グリーンピースたまねぎ 野菜ジュース・きゅうり コーン・にんじん・むきえだまめ・バナナ	I補料 -(kcal) 593 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 0.0
21	土	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 ひじきの和え物 オレンジ	牛乳 クッキー	淡色辛みそ・鶏もも肉・牛乳・卵 千しひじき	米・かたくり粉・小麦粉・砂糖 マヨネーズ・白すりこま・油 食塩不使用バター	かぼちゃ・しめじ・絹さや・レモン汁 たまねぎ・きゅうり・キャベツ にんじん・コーン・オレンジ	I補料 -(kcal) 474 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 0.0
22	日	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 白菜の醜和え みかん	牛乳 おやつチャーハン	淡色辛みそ・牛ももスライス 焼き豆腐・牛乳・しらず干し 千しひえび・刻みのり	米・じゃがいも・砂糖・油・こま油 白いりこま	たまねぎ・ほくさい・こまつな・にんじん きゅうり・みかん・長ネギ コーン	I補料 -(kcal) 426 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 18.7 食塩相当量(g) 0.2
23	月	ミートソーススパゲティ コンポタージュ ひじきと枝豆のサラダ バナナ	牛乳 ココア蒸しパン	豚ひき肉・牛ひき肉・調製豆乳 ツナ水煮缶・牛乳 千しひじき	スパゲティ・オリーブ油 白すりこま・マヨネーズ・小麦粉 砂糖	たまねぎ・にんじん ホールトマト缶・クリームコーン缶 むきえだまめ・こまつな バナナ	I補料 -(kcal) 478 たんぱく質(g) 15.2 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 1.3
24	火	ご飯 みそ汁 肉じゃが わかめの酢の物 キウイフルーツ	牛乳 パンケーキ	油揚げ・淡色辛みそ 豚肩ロースライス・しらず干し 牛乳・調製豆乳 カットわかめ	米・じゃがいも・油・砂糖 ホットケーキミックス	ほくさい・長ネギ・にんじん・たまねぎ きゅうり・キウイフルーツ パン缶	I補料 -(kcal) 516 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 1.6
25	水	ご飯 チンゲン菜の中華スープ 回鍋肉 きのこサラダ りんご	牛乳 五平餅	豚ももスライス・牛乳・赤色辛みそ	米・こま油・砂糖・白いりこま	チングンサイ・にんじん・まいだけ キャベツ・ピーマン・長ネギ・じょうが エリンギ・えのきだけ・きゅうり・コーン リンゴ	I補料 -(kcal) 445 たんぱく質(g) 16.1 脂質(g) 10.9 食塩相当量(g) 0.9
26	木	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き マカロニケチャップ炒め バナナ	牛乳 ベーコンポテトパイ	淡色辛みそ・鶏もも肉 ベーコンスライス・牛乳・ベーコン	米・さといも・砂糖・かたくり粉・油 マカロニ・オリーブ油・春巻きの皮 じゃがいも・揚げ油	ほうれんそう・大根・じょうが・にんじん たまねぎ・コーン・バナナ	I補料 -(kcal) 493 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 1.8
27	金	ご飯 すまし汁 鯵のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 みかん	牛乳 かぼちゃケーキ	さけ骨取り・赤色辛みそ 油揚げ・大豆水煮・牛乳 調製豆乳 カットわかめ・千しひじき	米・砂糖・食塩不使用バター こま油・ホットケーキミックス	えのきだけ・キャベツ にんじん・ピーマン・みかん かぼちゃピューレ	I補料 -(kcal) 450 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 1.6
28	土	ピビンバ わかめとかにかまのスープ フルーツゼリー	牛乳 マカロニあべかわ	豚ひき肉・鶏ひき肉 にんじん・こま油・きな粉 カットわかめ	米・油・砂糖・こま油・白いりこま	長ネギ・じょうが・もやし・にんじん ほうれんそう・大根 りんご缶・みかん缶 さくらんぼ缶	I補料 -(kcal) 478 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 12.6 食塩相当量(g) 0.0
29	日	ご飯 わかめスープ 白身魚の酢豚風 もやしとしらすのナムル オレンジ	牛乳 ポンデケージョ	木綿豆腐・たら骨取り しらず干し・牛乳・カットわかめ ハルメサンチーズ ワインナーソーセージ	米・白いりこま・かたくり粉・油 砂糖・油・黒すりこま・こま油 白玉粉・小麦粉	ほうれんそう・大根・じょうが・にんじん たまねぎ・ピーマン だけのこ水煮・もやし・えのきだけ ほうれんそう・オレンジ	I補料 -(kcal) 430 たんぱく質(g) 11.8 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 0.0
30	月	ハヤシライス まめびよココア味 大根のサラダ ピーチゼリー	牛乳 マフィン	牛ももスライス・まめびよココア味 ロースハム・牛乳・調製豆乳	米・油・小麦粉・オリーブ油・砂糖 ピーチゼリーの素 ホットケーキミックス	たまねぎ・大根・にんじん・キャベツ 白桃缶	I補料 -(kcal) 589 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 11.4 食塩相当量(g) 1.4
31	火	ご飯 五目汁 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のしらす和え オレンジ	牛乳 芋ようかん	鶏もも肉・淡色辛みそ しらず干し・牛乳 粉寒天	米・さといも・かたくり粉・油・砂糖 白すりこま・さつまいもペースト	にんじん・大根・ごぼう・長ネギ こまつな・もやし・オレンジ	I補料 -(kcal) 449 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 12.3 食塩相当量(g) 1.4

1か月の平均栄養量(おやつ含む)

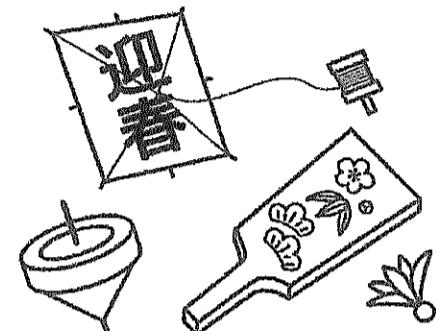
エネルギー 477kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.5g 食塩相当量 1.3g

1か月の目標量(おやつ含む)

エネルギー 474kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.9g 食塩相当量 1.4g</p

食育たより

新たな1年が始まりました。
令和5年も子どもたちの好奇心や食欲を育んでいきたいと思います。
今年もどうぞ宜しくお願い致します。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ることで、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。

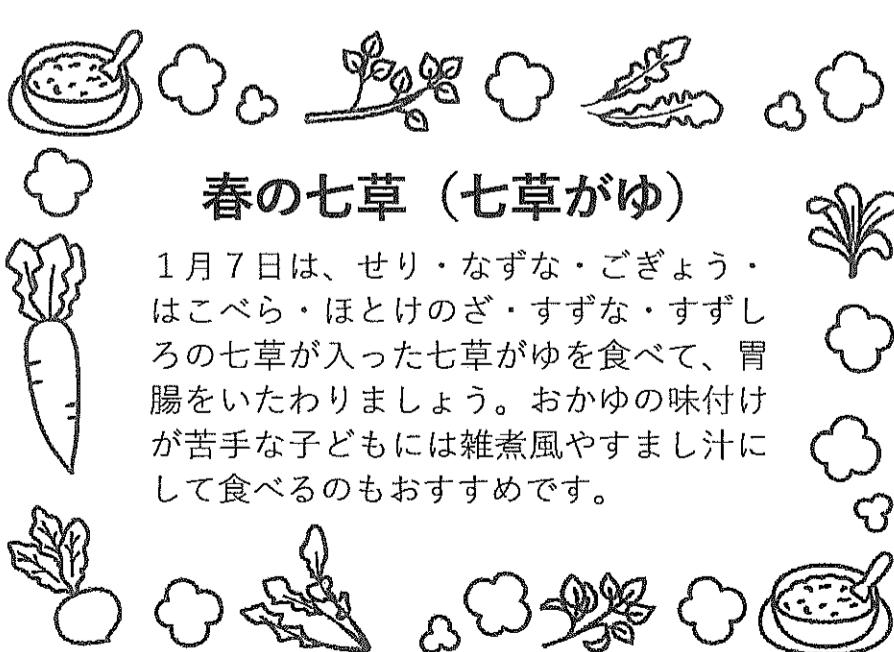
郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちは丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。



春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べて、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



鏡びらき

年神様がいる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

