2024年01月

献　立　表

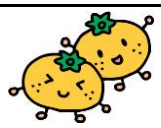
第二わかくさ保育園(一般)

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
04（木）	麦ごはん　みそ汁 焼きししゃも 青のりポテト 切干大根の煮物	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、ショートニング、なたね油	牛乳、ししゃも、調製豆乳(Ｃａ)、みそ	たまねぎ、にんじん、干しぶどう、切り干しだいこん、わかめ（乾）、干ししいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	野菜ジュース 牛乳 ☆スコーン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 335 mg
05（金）	カレーうどん 焼きビーフン ヨーグルト	茹でうどん（塩分なし）、米、ビーフン、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、ベーコン	たまねぎ、にんじん、もやし、かぶ、にら、だいこん（葉）、かぶ・葉、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん、カレー粉	チーズ 牛乳 七草がゆ風	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 271 mg
06（土）	長崎ちゃんぽん 里芋と凍り豆腐の煮物 りんご	ゆで中華めん、さといも、上新粉、小麦粉、三温糖、油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳(Ｃａ)、凍り豆腐	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、大豆もやし、コーン缶、グリンピース	しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 248 mg
09（火）	麦ごはん　すまし汁 鰆の梅味噌マヨネーズ焼き 蒸し南瓜 ほうれん草の海苔酢あえ	米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、マヨドレ	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、みそ	かぼちゃ、ほうれんそう、バナナ、白菜、しめじ、えのきたけ、干しぶどう、うめ干し、焼きのり	かつお・昆布だし汁、食酢（米酢）、しょうゆ、本みりん、食塩	ビスケット 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.5 g カルシウム 187 mg
10（水）	ごはん ☆ポークカレー じゃこ入りサラダ みかん	米、焼きそばめん、じゃがいも、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、しらす干し（半乾燥）	みかん、にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、キャベツ、コーン缶、しいたけ	カレールウ、中濃ソース、食酢、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉	ジョア 牛乳 ☆そばめし	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 201 mg
11（木）	☆わかめ御飯　みそ汁 擬製豆腐 牛蒡煮 ブロッコリーのマヨ添え	米、さつまいも、三温糖、じゃがいも、マヨドレ、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、あずき（乾）、みそ、油揚げ、粉いわし	ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しめじ、いんげん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 おしるこ風	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 223 mg
12（金）	バンズ　オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ風 ベイクドポテト ☆コールスローサラダ	じゃがいも、強力粉、コーンフロスト、ショートニング、油、砂糖、なたね油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、カルシウム＆鉄ウェハース、ハム	キャベツ、玉葱、胡瓜、えのきたけ、人参、コーン缶、マッシュルーム、りんご、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 ☆コーンフレーク Ca&鉄ウェハース	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 374 mg
13（土）	麦ごはん　みそ汁 豚肉の生姜焼き 炒めキャベツ かぼちゃのグラッセ	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳(Ｃａ)、みそ、きな粉、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、わかめ（乾）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 224 mg
15（月）	☆黒糖ロール ポトフ ☆マカロニサラダ 乾燥プルーン	黒糖ロール、米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、なたね油	牛乳、ウインナー、ハム	玉葱、キャベツ、ブロッコリー、プルーン（乾）、きゅうり、かぶ・葉、人参、かぶ、こまつな、ミックスベジタブル、セロリー、こんぶ	食酢（米酢）、しょうゆ（うすくち）、酒、食塩、無添加コンソメ	せんべい 牛乳 菜っ葉御飯	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 21.2 g カルシウム 201 mg
16（火）	五目納豆ごはん 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ 豚汁 野菜ジュース	米、さといも、油、片栗粉、なたね油	牛乳、納豆、鶏ひき肉、豚肉(もも)、みそ、しらす干し、かつお節	野菜ジュース、かぼちゃ、人参、大根、ごぼう、玉葱、ブルーベリージャム、ねぎ、こまつな、えのきたけ、いちごジャム、しょうが	しょうゆ、みりん	くだもの 牛乳 ☆クラッカーサンド	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.9 g カルシウム 228 mg
17（水）	麻婆丼 切干大根の中華風サラダ ☆コーンスープ ミルクチップ	米、小麦粉、三温糖、ミルクチップ、なたね油、ショートニング、メープルシロップ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、調製豆乳(Ｃａ)、おから、しらす干し、みそ	クリームコーン缶、玉葱、ねぎ、人参、胡瓜、もやし、椎茸、コーン缶、切干大根、万能ねぎ、干しぶどう、グリンピース（冷凍）、にんにく	ケチャップ、食酢（米酢）、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 おからケーキ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 238 mg
18（木）	麦ごはん　みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 五目豆 ほうれん草ともやしのナムル	米、小麦粉、三温糖、押麦、マヨドレ、ごま油、なたね油	牛乳、さけ、調製豆乳(Ｃａ)、木綿豆腐、大豆（ゆで）、みそ	ほうれんそう、もやし、れんこん、人参、ごぼう、コーン缶、干しぶどう、ねぎ、干椎茸、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢、しょうゆ、本みりん、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 蒸しパン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.6 g カルシウム 233 mg
19（金）	麦ごはん　すまし汁 鶏肉の葱味噌焼き ツナじゃが 白菜のお浸し	米、じゃがいも、食パン、押麦、砂糖、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、こしあん（生）、ツナ油漬缶、みそ	はくさい、ねぎ、もずく、えのきたけ、いんげん、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、酒、食塩	くだもの 牛乳 ☆小倉トースト	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 184 mg
20（土）	鶏のあんかけうどん 凍り豆腐の煮物 ゼリー	茹でうどん（塩分なし）、米、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏むね肉、凍り豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ	にんじん、はくさい、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、グリンピース（冷凍）、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ツナの炊き込みごはん	エネルギー 478 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 10.4 g カルシウム 237 mg
22（月）	麦ごはん　すまし汁 ほっけの開き さつま芋の味噌煮 キャベツの甘酢和え	米、さつまいも、押麦、グラニュー糖、三温糖、焼ふ	牛乳、ほっけ、みそ	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、食酢（米酢）、しょうゆ、酒、食塩、しょうゆ	クラッカー 牛乳 ☆源氏パイ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 178 mg

2024年01月

献　立　表

第二わかくさ保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ／3時おやつ	栄養価
23（火）	食パン ポークシチュー ひじきサラダ バナナ	食パン、米、じゃがいも、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、しらす干し	バナナ、玉葱、人参、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、コーン缶、えのきたけ、セロリー、しいたけ、ごぼう、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、ブラウンルウ、本みりん、酒、しょうゆ、中濃ソース、食酢、しょうゆ、ケチャップ、ヤマキだしの素、食塩	チーズ 牛乳 かしわ飯	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 181 mg
24（水）	豚丼 雌株和え 三平汁 みかん 	米、食パン、しらたき、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、さけ、かつお節	みかん、玉葱、キャベツ、めかぶわかめ、いちごジャム、胡瓜、大根、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	ジョア 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 9.9 g カルシウム 202 mg
25（木）	ごはん ☆チキンカレー ☆春雨サラダ 乳酸菌飲料	米、じゃがいも、グラニュー糖、焼ふ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、ハム	ビルクル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし	カレールウ、食酢、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 おふラスク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 193 mg
26（金）	麦ごはん　みそ汁 ごぼうつくね 人参しりしり ブロッコリーのマヨネーズ和え	米、さつまいも、小麦粉、押麦、上新粉、マヨドレ、三温糖、パン粉、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、こしあん（生）、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、豆乳	ブロッコリー、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン缶、ごぼう、しいたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ☆いきなり団子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 198 mg
27（土）	バンズ　ガーリックスープ 鶏肉のBBQ焼き にんじんのうま煮 ツナキャベツ	強力粉、米、じゃがいも、砂糖、ショートニング、メープルシロップ、油、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ベーコン	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、グリンピース（冷凍）、にんにく	しょうゆ、食酢、ケチャップ、ワイン、食塩、ウスターソース、ドライイースト、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 ジューシー	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 170 mg
29（月）	じゃこ入り納豆ごはん もやしチャンプル ぶりの粕汁 みかん	米、片栗粉、さといも、ごま油、なたね油	牛乳、納豆、木綿豆腐、ぶり、ウインナー、しらす干し、みそ、かつお節	みかん、かぼちゃ、にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、コーン缶、ねぎ、ごぼう、ピーマン、焼きのり	しょうゆ、酒かす（清酒）、しょうゆ（うすくち）、食塩	クッキー 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 239 mg
30（火）	麦ごはん　すまし汁 鶏肉の塩麹焼き 南瓜煮 きんぴら	米、白玉粉、しらたき、さといも、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ、ごま	かぼちゃ、ごぼう、れんこん、なめこ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩こうじ、食塩	くだもの 牛乳 ☆もちもちチーズパン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 274 mg
31（水）	☆味噌煮込みうどん だいこんとツナの和え物 ジョア	苑でうどん（塩分なし）、食パン、さといも、マヨドレ、なたね油、三温糖	ジョア、牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、生揚げ、みそ	コーン缶、大根、きゅうり、ねぎ、人参、ごぼう、しめじ・しろたもぎたけ、干椎茸	酢、本みりん、しょうゆ、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 コーンマヨネーズトースト	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.5 g カルシウム 826 mg

- 都合により献立変更になる場合があります。（掲示板をご覧ください。）
- 調理工程の都合により、アレルゲンを含まない食材を追加使用する場合があります。
- 今月、乳児クラスの朝おやつ果物は＜バナナ・オレンジ・りんご・みかん＞を使用予定です。
- ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。
- ☆印は、ぎんがクラスからのリクエストメニューです♪

今月はひかりさん！
ポテトサラダ作りの
様子です。

正しい箸の使い方を再確認！　　栄養士　瀬木谷　智子

随分と寒くなってきましたね(*´Д`)
子ども達は、進級・卒園に向けた準備が始まる時期に
なってきます。
最近のまんま組の子ども達は、スプーンで上手に
食べられるようになり、日々の成長を感じています(^_^)
スプーンの持ち方は、子どもの成長と共に「上持ち」
次に「下持ち」そしてLの字を指で形を作る
「三点持ち」（鉛筆持ち）へと持ち方が変わっていきます。
この三点持ちでこぼさないで食べられるようになり、
箸に興味を持ち始めた頃が箸を使い始める良いタイミングだと
言われています。それは**「三点持ち」が正しい箸の使い方に
とても大きな影響がある**からです。箸の正しい使い方は
２本のうち上方の１本を親指、人差し指、中指で鉛筆持ちをし
動かすことで食べ物を掴んでいます。下方の１本は添えているだけで
動かしません。正しい箸の持ち方は簡単なようで難しい。
クロス箸、握り箸、平行箸になっている大人の方も
少なくないと思います。箸の使い方は日々の食事から
習得していきます。
この機会に大人も持ち方を見直してみましょう。