

令和5年		1月分 さくら保育園		献立表	
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
4 18	水	クリームシチュー(豆乳) ツナサラダ、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 バームクーヘン
5 19	木	肉豆腐、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	せんべい	牛乳 ふかしいも
6 20	金	さばのみそ煮、みそ汁 小松菜のナムル、果物	ごはん	麩菓子	牛乳 クリームパン
7 21	土	和風スパゲティー、牛乳 キャンディーチーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	おにぎり
23	月	青菜シュウマイ、みそ汁 中華和え、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 オニオンブレッド
10 24	火	鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁 ひじき炒め、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 豆乳もち
11 25	水	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 ほうれん草磯和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 アメリカンドック
12	木	たらのムニエル、コンソメスープ ジャーマンポテト	ごはん	星型せんべい	牛乳 きな粉蒸しパン
26	木	お誕生日会	ごはん	ヨーグルト	ロールケーキ 牛乳
13 27	金	和風カレー じゃこのごま和え、果物	ごはん	ポンせんべい	牛乳 ワッフル
14 28	土	煮込みうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ビスケット	ホットケーキ
16 30	月	炒り豆腐、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 ピザトースト
17 31	火	豚肉のねぎ焼き、みそ汁 千草和え	ごはん	ソフトクッキー	クラッカー ヨーグルト和え



給食日数 23回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	12月の平均	489Kcal	19.7g	16.3g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	12月の平均	400Kcal	20.2g	17.7g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g



あけましておめでとうございます



七草がゆ

1月7日に食べる『七草がゆ』。七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)のこと。これらの野菜には、胃腸の調子を整え、消化促進したり、風邪予防等の効能があります。



風邪を予防して

新しい年も元気にすごそう！

- ◆ うがい・手洗いをしましょう。
十分に泡立てた石鹸で、手のひら、手の甲、指の間、爪、手首までしっかり洗いましょう。
- ◆ 早寝・早起きで生活リズムを整えよう。
- ◆ 1日3食しっかり食事をたべましょう。
- ◆ 室内は適度な湿度を保ち、定期的な換気しましょう。



～「まごわやさしい」食材で栄養バランスUP～

「まごわやさしい」は日本人が昔から慣れ親しんできた食材の頭文字をとった言葉。

『ま』は豆類、『ご』はごま等の種実類、『わ』はわかめ等の海藻類、『や』は野菜、『さ』は魚介類、『し』はしいたけ等のきのこ類、『い』は芋類を指しています。これらの食材をまんべんなく



とることで、栄養バランスを整えやすくなります。

とはいえ、毎回これらの食品をそろえるのはなかなか大変なもの。まずはごはんにしらすやごまをトッピング等、ちょこっとプラスでできることから始めてみてはどうでしょう。おみそ汁を具たくさんにするのもおすすめです。

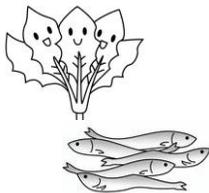
レシピ紹介

～じゃこのごま和え～

「まごわやさしい」食材のごま、じゃこ(魚)を使ったレシピです

【材料】(幼児1人分)

もやし 25g
ほうれん草 15g
ちりめんじゃこ 3g
白ごま 2g
砂糖 少々
しょうゆ 1.5g



【作り方】

- ① もやし、ほうれん草をよく洗い、茹でる。
- ② ①の水気を絞る。
- ③ ほうれん草は2～3cmの長さに切る。
- ④ もやし、ほうれん草、ちりめんじゃこ、ごま、調味料を混ぜ合わせる。

* ちりめんじゃこをフライパンで炒って使うと香ばしくておいしくですよ。