



令和 7年 1月 給食予定献立表

給食目標

なんでもたべて おおきくならうね

令和 7年 1月 1日
幼保連携型認定こども園
六郷保育園
園長 工藤圭
(担当 加藤)

月		火		水		木		金		土	
★ご当地メニュー ・new! 新メニュー		※新年あけましておめでとうございます※ からだも心も温まるような給食で、今年も 子どもたちの笑顔をひとつでも多くつくるお手伝いを していきたいと思っています。 ♪今年も1年よろしくお祈りします♪								4 御用始め 豚丼 ブロッコリーサラダ みかん缶 (チーズ) (麦茶・ビスケット) りんごジュース・ウエハース エネルギー(kcal) 355 469 たんぱく質(g) 11.0 13.7 脂質(g) 22.2 20.4 塩分(g) 0.4 0.6	
(未満児付けあわせ) おやつ(未満児9時) 以上児3時半 エネルギー(kcal) 以上児 未満児 たんぱく質(g) 以上児 未満児 脂質(g) 以上児 未満児 塩分(g) 以上児 未満児											
6		7		8		9		10		11	
バターチキンカレー ポテトサラダ カルピス (いんげんソテー) (牛乳・えびせんべい) バナナヨーグルト エネルギー(kcal) 344 449 たんぱく質(g) 11.6 13.5 脂質(g) 16.7 16.0 塩分(g) 1.4 1.4		高野豆腐の煮物new! ゆでたまご おひたし キャベツとにんじんのスープ バナナ (おかかふりかけ) (牛乳・クラッカー) 牛乳・プアマンケーキ エネルギー(kcal) 416 469 たんぱく質(g) 19.5 20.2 脂質(g) 20.1 16.7 塩分(g) 1.4 1.3		ハッピーランチ ケチャップライス チキンナゲット スパゲティ・サラダ トマトの中華スープ フルーツカクテル ♪完全給食♪ (牛乳・たまごボーロ) 麦茶・クッキー エネルギー(kcal) 619 519 たんぱく質(g) 18.7 15.0 脂質(g) 24.7 20.4 塩分(g) 2.1 1.5		すきやきうどんnew! だしまきたまご バナナ (鮭フレーク) (牛乳・やさいせんべい) 牛乳・ポテトピザ エネルギー(kcal) 407 487 たんぱく質(g) 17.3 20.1 脂質(g) 21.9 19.6 塩分(g) 1.4 1.2		★チキンなんぼん やさいサラダ だいこんみそ汁 パン缶 (えだまめごはん) (牛乳・スティックゼリー) ココアもち エネルギー(kcal) 399 490 たんぱく質(g) 19.9 19.3 脂質(g) 20.4 17.0 塩分(g) 1.3 1.4		ねぎ塩なっとう きりぼしナポリタン きのこ鍋もの バナナ (ブロッコリー) (麦茶・黒糖せんべい) 牛乳・コーンスナック エネルギー(kcal) 400 461 たんぱく質(g) 19.5 16.7 脂質(g) 21.8 17.7 塩分(g) 1.1 0.9	
13		14		15		16		17		18	
成人の日 あおのりポテト ★たまごみそ みかん缶 (ごまふりかけ) (牛乳・豆腐ビスケット) カルピスゼリー エネルギー(kcal) 403 505 たんぱく質(g) 15.2 17.8 脂質(g) 13.7 14.1 塩分(g) 1.7 1.3		やさいたっぷりタンメン ★にんじんしりしり ポテトクリームシチュー バナナ (煮豆) (麦茶・せんべい) 麦茶・おこのみやき エネルギー(kcal) 441 502 たんぱく質(g) 23.2 19.0 脂質(g) 18.5 14.1 塩分(g) 1.2 1.0		たらの中華風煮new! きんぴらごぼう かに風味サラダ もも缶 (のり佃煮) (麦茶・クッキー) 牛乳・チュモツパ エネルギー(kcal) 429 499 たんぱく質(g) 19.9 20.8 脂質(g) 15.9 13.3 塩分(g) 2.3 2.1		はくさい鍋 和風かにたま りんご (ひじきごはん) (牛乳・ポテトスナック) ヤクルト・★ちんすこう エネルギー(kcal) 402 506 たんぱく質(g) 15.4 16.7 脂質(g) 17.3 17.8 塩分(g) 1.7 1.4		★けの汁 ポテトコロッケ キャベツ トマト バナナ (きゅうり) (麦茶・揚げせんべい) 麦茶・抹茶ケーキ エネルギー(kcal) 442 486 たんぱく質(g) 14.6 13.5 脂質(g) 18.7 15.8 塩分(g) 1.2 1.1			
20		21		22		23		24		25	
しらす納豆 ポークチャップ たまごのふわふわスープ パン缶 (焼きハム) (牛乳・ポテトスナック) 牛乳・ビスケット エネルギー(kcal) 402 512 たんぱく質(g) 23.8 24.2 脂質(g) 21.6 21.9 塩分(g) 1.2 1.2		21 さくらんぼぐみクッキング たけのこ入りたまごやき ポテトサラダ だいこんみそ汁 バナナ (えだまめごはん) (牛乳・せんべい) デコレーションプリン エネルギー(kcal) 322 443 たんぱく質(g) 16.4 17.9 脂質(g) 17.4 16.1 塩分(g) 1.6 1.7		22 食育の日 レバーのからあげ もやしのいためもの じゃがいもとキャベツのスープ みかん (しらす丼) (麦茶・たまごボーロ) 牛乳・★かぼちゃもち エネルギー(kcal) 393 468 たんぱく質(g) 18.2 19.3 脂質(g) 17.2 15.7 塩分(g) 1.1 1.3		さばのみそ煮 きゅうり酢の物 だいこんとにんじんのみそ汁 バナナ (かまぼこ) (牛乳・やさいスナック) 牛乳・ゆきだるまパン エネルギー(kcal) 399 497 たんぱく質(g) 21.2 20.4 脂質(g) 16.2 15.1 塩分(g) 2.0 2.0		豚汁 納豆がんもnew! ブロッコリーのあえもの りんご (こふきいも) (麦茶・せんべい) 牛乳・ひじきおにぎり エネルギー(kcal) 390 487 たんぱく質(g) 20.2 19.2 脂質(g) 15.1 12.0 塩分(g) 1.6 1.5		マーボー丼 はるさめの中華和え バナナ (だいこんスティック) (麦茶・クッキー) ミルージュ・コーンスナック エネルギー(kcal) 386 483 たんぱく質(g) 19.0 18.5 脂質(g) 15.4 14.9 塩分(g) 0.9 0.7	
27		28		29		30		31			
ぎょうざ しらす卵とじ みそ煮込みうどん パン缶 (煮豆) (麦茶・スティックゼリー) 牛乳・麩ラスク エネルギー(kcal) 421 492 たんぱく質(g) 22.0 19.4 脂質(g) 19.7 15.2 塩分(g) 2.1 1.7		ピエンロー鍋 マカロニサラダ バナナ (ソーセージ炒め) (麦茶・えびせんべい) 牛乳・フライドポテト エネルギー(kcal) 405 480 たんぱく質(g) 12.1 12.9 脂質(g) 22.1 19.4 塩分(g) 1.5 1.2		ミルクカレー たまごのふわふわ焼き カルピス (トマト) (麦茶・ビスケット) マシュマロヨーグルト エネルギー(kcal) 421 484 たんぱく質(g) 22.1 19.1 脂質(g) 13.6 11.8 塩分(g) 2.2 1.7		ジャージャー豆腐 ポテトサラダ たまねぎスープ バナナ (鮭フレーク) (牛乳・たまごボーロ) 牛乳・パリパリじゃこチップ エネルギー(kcal) 367 479 たんぱく質(g) 18.8 21.1 脂質(g) 19.1 18.1 塩分(g) 1.9 1.4		たらの甘酢からめnew! 三色ナムル ポテトスープ バナナ (鶏そぼろごはん) (麦茶・やさいせんべい) 牛乳・ホットドッグ エネルギー(kcal) 393 479 たんぱく質(g) 20.7 20.1 脂質(g) 16.9 15.8 塩分(g) 2.1 1.9		迎春	

※以上児はご飯を持参しているため、主食分の栄養価は含まれておりません。

裏面に「給食だより特別号」をのせています

1 月の 給食だより

まだまだ凍える寒が続きますが、子どもたちは積もった雪に目を輝かせているのではないのでしょうか。大人も子どもも、外で思いっきり遊んだあとは食事と休養をしっかりとって、厳しい冬を元気にのりこえましょう!



今月の給食だより特別号は、

保育園でこどもたちに人気のおやつレシピをのせました♡♡

年末年始のお休み中にお子さんとぜひつくってみてください!

このほかにも、たくさんのメニューがありますので

のせてほしいレシピのリクエスト

お待ちしております☆



2つの材料をまぜるだけ! マシュマロヨーグルト

材料 (5人分)

- マシュマロ…100g
- ヨーグルト…300～400g

作り方

- ① マシュマロとヨーグルトを混ぜて、1日～2日冷蔵庫で寝かせて完成!
※保育園では、マシュマロと少量の牛乳を合わせて加熱し、マシュマロが溶けた状態のものをヨーグルトと混ぜ合わせています☆

野菜もたっぷり食べられる! ポテトピザ

材料 (5人分)

- じゃがいも……中2個
- ピザ用チーズ…100g
- ピーマン………1個
- ウィンナーまたはベーコン…100g
- ケチャップ……大さじ2

作り方

- ① じゃがいもの皮をむいて、適当な大きさに切って鍋でやわらかくなるまで煮る。
(耐熱ボウルで、電子レンジで加熱してもOK!)
- ② やわらかくなったじゃがいもをつぶし、オープンシートまたは、耐熱グラタン皿などにひろげる。
(厚さ2cmくらいになるように)
- ③ ひろげたじゃがいもの上にケチャップを塗り、せん切りにしたピーマン、輪切りにしたウィンナーなどをトッピングし、最後にピザ用チーズをのせる。
- ④ オーブンで焼き目がつくまで加熱して完成!

ポイント

ツナやコーンなど、お子さんの好きなものを一緒にトッピングしてみてくださいね♡

美味しくかんたんにたんぱく質がとれる! きなこクッキー

材料 (約20枚)

- 薄力粉…100g
- きなこ…30g
- 砂糖…40g
- 溶かしバターまたはサラダ油…50g

作り方

- ① オーブンを170℃に予熱しておく。
- ② 薄力粉、きなこ、砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ バターまたはサラダ油を入れ、ゴムベラで切るように混ぜ、まとまってきたら手でまとめる。
- ④ オープンシートの上で、厚さ5mmくらいになるように四角く成形し、包丁で好きな大きさに切る。
- ⑤ 170℃のオーブンで12分前後焼いて完成!

ポイント

型抜きや、丸めてスノーボールクッキーにしてもOKですよ☆☆

日々忙しい中で、
すこしでもお子さんたちとのたのしい
時間をつくるお手伝いができれば
嬉しいです♡
おうちでつくる時は、
たくさんアレンジして楽しいクッキング
をしてみてくださいね♡