

# 給食献立表

2023年1月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
4・18	水	ツナのとまとスパゲティ 南瓜のレモン煮 野菜スープ (ベーコン・大根・人参・玉葱)	牛乳 きな粉シフォンケーキ みかん	スパゲティ、砂糖、小麦粉、油、オリーブ油	牛乳、ツナ缶、卵、ベーコン、粉チーズ、きな粉	南瓜、玉葱、みかん、大根、ホールトマト缶、マッシュルーム缶、人参、干ぶどう、レモン汁
5・19	木	ロールパン ポトフ さつま芋ソテー ヨーグルト	牛乳 おにぎり(昆布佃煮) りんご	ロールパン、さつま芋、米、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ウインナー	りんご、白菜、人参、玉葱、もやし、しめじ、昆布佃煮
6・20	金	御飯 鮭の西京焼き ごま和え すまし汁(かぶ・葉・長葱・人参)	牛乳 豆腐ドーナツ いちご	米、砂糖、油、ホットケーキミックス粉	牛乳、鮭、豆腐、卵、味噌、ごま	いちご、キャベツ、かぶ、人参、長葱、かぶ・葉
7・21	土	御飯 豚肉の生姜焼き 千草煮 味噌汁(若布・人参・玉葱)	牛乳 どうぶつビスケット 花せんべい バナナ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、味噌、油揚げ	バナナ、小松菜、玉葱、人参、若布
23	月	御飯 つくね焼き なめ茸和え 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 ポテトマフィン オレンジ	米、小麦粉、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏挽、豆腐、卵、味噌、ハム	青梗菜、南瓜、人参、グレープフルーツ、玉葱、長葱、なめ茸
10・24	火	ラーメン さつま芋の煮物 味噌炒め 牛乳	牛乳 焼きおにぎり いちご	中華麺、さつま芋、米、ごま油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚挽、なると、味噌、かつお節	いちご、キャベツ、長葱、玉葱、コーン缶、にら、人参、若布
11・25	水	御飯 鯖の磯辺焼き 五目豆 味噌汁(ほうれん草・玉葱・しめじ)	牛乳 スノーマンクッキー おせんべいしょうゆ味 バナナ	米、こんにやく、砂糖、片栗粉	牛乳、鯖、大豆水煮、豚肉、味噌	バナナ、ほうれん草、人参、玉葱、牛蒡、しめじ、昆布、青のり
12・26	木	ぶどうパン マカロニグラタン フレンチサラダ 野菜スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 カレーそばろおにぎり みかん	ぶどうパン、米、油、じゃが芋、マカロニ、小麦粉、砂糖、パン粉	牛乳、鶏肉、豚挽、ツナ缶、バター	玉葱、もやし、みかん、人参、水菜、パセリ、マッシュルーム缶
13・27	金	御飯 かじきのかば焼き 大根のきんぴら 味噌汁(小松菜・長葱)	牛乳 ヨーグルトケーキ りんご	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、卵、ヨーグルト(無糖)、竹輪、バター、味噌、ごま	大根、りんご、小松菜、長葱、人参、いんげん
14・28	土	御飯 肉豆腐 中華和え 味噌汁(麩・玉葱)	牛乳 やさいかりんと 二色せんべい バナナ	米、砂糖、麩、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、味噌	バナナ、ブロッコリー、白菜、玉葱、人参
16・30	月	ビビンバ丼 じゃが芋のバター醤油煮 味噌汁 (なめこ・人参・玉葱)	牛乳 いちごサンド オレンジ	米、じゃが芋、食パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚挽、卵、味噌、生クリーム、ごま、バター	人参、オレンジ、もやし、ほうれん草、いちご、なめこ、玉葱
17・31	火	御飯 チキンカツ カリフラワーサラダ 味噌汁(里芋・玉葱・万能葱)	牛乳 りんごゼリー 鉄カルウエハース バナナ	米、里芋、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、パン粉	牛乳、鶏肉、味噌、卵、ゼラチン	りんご濃縮果汁、バナナ、カリフラワー、人参、玉葱、胡瓜、万能葱、コーン缶
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	578kcal	鉄	3g
			たんぱく質	23.2g	カルシウム	271mg
			脂質	18.7g	ビタミンC	40mg
			塩分	2.5g	食物繊維	5.2g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 後期食・完了期食

2023年1月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食 (I・II)		午後 後期食・完了期食 (I)		午後 完了期食 (II)	
4・18	水	煮込みうどん 南瓜のレモン煮 スティック野菜	うどん、ツナ、人参、トマト缶、 玉葱、ケチャップ、粉チーズ 南瓜、レモン汁 大根、人参	全粥・軟飯 豆腐の旨煮 かぶの煮物 すまし汁	豆腐、人参、玉葱 かぶ、人参 ほうれん草、玉葱	きな粉シフォンケーキ すまし汁	小麦粉、砂糖、油、 卵、牛乳、きな粉、 ベーキングパウダー ほうれん草、玉葱
5・19	木	パンがゆ・食パン ポトフ さつま芋ソテー ヨーグルト	豚挽、人参、玉葱、白菜 さつま芋、人参、玉葱 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 たらのムニエル ゆかり和え 味噌汁	たら、小麦粉、バター ブロッコリー、人参、ゆかり 冬瓜、人参、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ゆかり 冬瓜、人参、玉葱
6・20	金	全粥・軟飯 魚の味噌煮 ごま和え すまし汁	鮭 キャベツ、人参、ごま かぶ、葉、人参、玉葱	煮込みうどん 鶏の甘辛煮 大根の塩もみ	うどん、人参、玉葱、 じゃが芋 鶏挽、青梗菜、人参 大根	豆腐ドーナツ すまし汁	ホットケーキミックス粉、 豆腐、卵、油 人参、玉葱、じゃが芋
7・21	土	全粥・軟飯 そぼろ煮 千草煮 味噌汁	豚挽 小松菜、人参 カリフラワー、人参、玉葱	全粥・軟飯 煮奴 里芋炒め 味噌汁	豆腐 里芋、人参、玉葱 茄子、玉葱	全粥・軟飯 煮奴 里芋炒め	豆腐 里芋、人参、玉葱
23	月	全粥・軟飯 つくね焼き チーズ和え 味噌汁	鶏挽、豆腐、人参、長葱 青梗菜、人参、粉チーズ 南瓜、玉葱	パンがゆ・食パン 魚のケチャップ煮 粉ふき芋 野菜スープ	ケチャップ 鮭、人参、玉葱、ピーマン じゃが芋 白菜、人参	ポテトマフィン 野菜スープ	小麦粉、砂糖、じゃが芋、 卵、マヨネーズ、玉葱、 ベーキングパウダー、塩 白菜、人参
10・24	火	煮込みうどん さつま芋の煮物 味噌炒め	うどん、人参、玉葱、茄子 さつま芋 豚挽、キャベツ、にら、 人参、玉葱	全粥・軟飯 豆腐の甘酢あんかけ おかか和え 味噌汁	豆腐、人参、玉葱、小松菜 カリフラワー、かつお節 大根、玉葱	焼きおにぎり 味噌汁	米、醤油、かつお節 大根、玉葱
11・25	水	全粥・軟飯 魚の磯辺煮 里芋の煮物 味噌汁	たら、青のり 里芋、人参 ほうれん草、玉葱	全粥・軟飯 豚挽の野菜煮 南瓜ソテー 味噌汁	豚挽、人参、かぶ、葉 南瓜、玉葱 青梗菜、人参、玉葱	軟飯 豚挽の野菜煮 南瓜ソテー	豚挽、人参、かぶ、葉 南瓜、玉葱
12・26	木	パンがゆ・食パン マカロニのクリーム煮 野菜サラダ 野菜スープ	バター、牛乳、小麦粉 マカロニ、鶏挽、人参、玉葱、 ツナ、白菜、人参 じゃが芋、玉葱	全粥・軟飯 しらす入り卵焼き 煮浸し 味噌汁	卵、しらす ブロッコリー、玉葱 人参、キャベツ	そぼろおにぎり 味噌汁	米、豚挽、砂糖、 みりん、しょうゆ 人参、キャベツ
13・27	金	全粥・軟飯 煮魚 大根のきんぴら 味噌汁	かじき 大根、人参、ごま 小松菜、玉葱	煮込みうどん 冬瓜のとろみ煮 人参の甘煮	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、にら 冬瓜 人参	ヨーグルトケーキ すまし汁	小麦粉、砂糖、卵、 バター、ヨーグルト、 ベーキングパウダー 人参、玉葱、にら
14・28	土	全粥・軟飯 肉豆腐 和えもの 味噌汁	玉葱、白菜 豚挽、豆腐、人参、 ブロッコリー、人参 麩、玉葱	全粥・軟飯 魚の松前煮 なすの炒め煮 味噌汁	たら 茄子、人参 さつま芋、玉葱	軟飯 魚の松前煮 なすの炒め煮	たら 茄子、人参
16・30	月	全粥・軟飯 そぼろ炒め じゃが芋のバター醤油煮 味噌汁	人参、ごま 豚挽、卵、ほうれん草、 じゃが芋、人参、バター 人参、玉葱	パンがゆ・食パン かじきのホイル焼き 和えもの 野菜スープ	かじき、玉葱、ピーマン 白菜、人参 南瓜、人参、玉葱	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、チーズ 南瓜、人参、玉葱
17・31	火	全粥・軟飯 煮鶏 温野菜 味噌汁	鶏挽 カリフラワー、人参 里芋、玉葱	卵がゆ キャベツのだし煮 味噌汁 フルーツ	米、卵、人参、玉葱 キャベツ にら、人参、玉葱 バナナ	卵がゆ 味噌汁 フルーツ	米、卵、人参、玉葱 にら、人参、玉葱 バナナ

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 初期食・中期食

2023年1月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食 I	午前 初期食 II	午前 中期食 I・II		午後 中期食 I・II	
4・18	水	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 大根ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・たい 大根つぶし 南瓜つぶし	煮込みうどん  魚のおろし煮	うどん、人参、玉葱、 南瓜、だし、味噌 たら、大根、だし、塩	七倍がゆ 豆腐のあんかけ  煮浸し	豆腐、人参、かぶ、 だし、醤油 ほうれん草、だし
5・19	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト さつま芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし さつま芋つぶし	パンがゆ・ヨーグルト 豆腐のスープ煮  さつま芋のマッシュ	プレーンヨーグルト 豆腐、人参、玉葱、 白菜、だし、醤油 さつま芋、だし	七倍がゆ 煮魚 野菜の味噌煮	たら、冬瓜、だし ブロッコリー、人参、 だし、味噌
6・20	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす かぶつぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 煮物	鮭、だし、味噌 かぶ、キャベツ、人参、 だし、醤油	煮込みうどん  トロトロ煮	うどん、鶏挽、人参、 じゃが芋、だし、醤油 大根、だし
7・21	土	/	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ そぼろ煮 煮浸し	鶏挽、だし 人参、玉葱、小松菜、 だし、醤油	七倍がゆ 煮奴 里芋の煮物	豆腐、茄子、だし、味噌 里芋、人参、だし、醤油
23	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 煮奴 やわらか煮	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、南瓜、 だし、味噌	パンがゆ 鮭の野菜煮  煮浸し	鮭、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、塩 白菜、だし
10・24	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん  さつま芋の煮物	うどん、鶏挽、人参、 キャベツ、だし、味噌 さつま芋、だし	七倍がゆ 豆腐のやわらか煮  クタクタ煮	豆腐、人参、大根、 小松菜、だし、醤油 カリフラワー、だし
11・25	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 冬瓜つぶし・しらす 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 魚のあんかけ  煮浸し	たら、玉葱、里芋、 だし、醤油 ほうれん草、人参、だし	七倍がゆ 煮鶏  南瓜のマッシュ	鶏挽、人参、かぶ、 玉葱、だし、味噌 南瓜、だし
12・26	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 豆腐の旨煮  じゃが芋のマッシュ	豆腐、人参、玉葱、 白菜、だし、塩 じゃが芋、だし	七倍がゆ しらす煮  煮浸し	しらす、ブロッコリー、玉葱、 人参、だし、醤油 キャベツ、だし、味噌
13・27	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 大根つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 クタクタ煮	鮭、だし 人参、大根、小松菜、 だし、味噌	煮込みうどん  そぼろ煮	うどん、人参、玉葱、 冬瓜、だし、醤油 鶏挽、だし、塩
14・28	土	/	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし 白菜つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 煮鶏  煮浸し	鶏挽、人参、白菜、 だし、味噌 ブロッコリー、だし	七倍がゆ 煮奴 野菜の旨煮	豆腐、だし、醤油 茄子、人参、玉葱、 さつま芋、だし
16・30	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい じゃが芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮  紅白煮	鶏挽、玉葱、ほうれん草 だし、醤油 じゃが芋、人参、だし	七倍がゆ しらすのスープ煮  煮浸し	しらす、南瓜、だし 白菜、人参、だし、塩
17・31	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト カリフラワーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし カリフラワーつぶし	七倍がゆ 煮奴 野菜煮	豆腐、だし、味噌 人参、カリフラワー、 里芋、だし、醤油	七倍がゆ 鶏挽の旨煮  キャベツの味噌煮	鶏挽、人参、玉葱、 だし、醤油 キャベツ、だし、味噌

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 軽食献立表

2023年1月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		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
4・18 水	おにぎり(若布)	米			
5・19 木	蒸しパン	ホットケーキ粉、油	豆乳	干しぶどう	
6・20 金	サンドイッチ	食パン		あんずジャム	
23 月	梅おにぎり	米、砂糖		梅干し	醤油
10・24 火	サンドイッチ	ロールパン		ブルーベリージャム	
11・25 水	ケチャップおにぎり	米	鶏挽肉	人参、玉葱	ケチャップ、 コンソメ、食塩
12・26 木	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 メープルシロップ、 油	豆乳		
13・27 金	スティックパン	食パン、砂糖、油	きな粉		食塩
16・30 月	おにぎり	米		青のり	食塩
17・31 火	豆乳トースト	ロールパン、 グラニュー糖、油	豆乳		

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2023年1月

常盤こころ保育園

お正月はおせち料理やお雑煮などご馳走を食べて新年を迎えた方もいらっしゃるでしょう。休みの間につい食べすぎて、胃腸に負担がかかっている方もいるかと思います。保育園の生活リズムに戻れるように、食生活も含めて心配りをしていきましょう。また、寒さも厳しい時期なので体調を崩してしまいがちですが、家族で仲良く温かい鍋料理などを囲んで、元気に過ごしましょう。

## ～基本的な生活習慣を身につけよう～

1. 早く起きて早く寝ることが大事です・・・睡眠の乱れは、健康面に影響があります。

- ① 睡眠時間が短い程、肥満のリスクが高くなります。  
脂肪を分解する成長ホルモンの量が減少します。



- ② 幼児の悪い睡眠習慣には継続性があります。  
就学前に早寝の子どもは、小学生になっても早寝、  
遅寝の子どもは遅寝という傾向があります。

2. 朝食は大切です・・・朝食を食べないと、いろいろな面で体に不調が現れます。

- ① 体温が上昇しにくい  
② 集中力が低下しやすい  
③ 便秘になりやすい

3. 早起き早寝をしておいしく朝ご飯を食べるポイント

- ① 早起きのポイント

- ・早起きし早く寝ましょう
- ・余裕をもって起きる（朝食の30分前には起きましょう）
- ・太陽の日差しをあびる



- ② 早寝のポイント

- ・昼間に体を動かす
- ・夕食を決まった時間に食べる
- ・決まった時間に寝る



- ③ おいしく朝食を食べるポイント

- ・食べやすい形態にする
- ・水分の多い料理にする
- ・口当たりのよいものを食べる
- ・家族と一緒に食べる



## おねがい



まだまだ朝食を食べてこないお子さんがいます。  
また、朝食がお菓子のお子さんもありますが、  
空腹で、エネルギー不足で遊ぶ気力もありません。  
朝食を食べてくるようにお願いします。



食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士に声をかけてください。