



2022年度 1月の献立表(4日~18日)



はつねほいくえん

日 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	延長 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		
04 (水)	ごはん 	チキンカレー フルーツ和え	じゃが芋 油、米 せんべい	牛乳、鶏肉 スキムミルク	玉葱、みかん缶 白桃(缶) パイン缶、人参 グリーンピース(冷凍)	カレールウ	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
05 (木)	ごはん 	麻婆豆腐 中華きゅうり	ホットケーキミックス 片栗粉、砂糖 油、ごま油、米	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、卵 プレーンヨーグルト 赤味噌	胡瓜、人参、玉葱、ねぎ プルーンジュース プルーン(乾)、レモン汁 生姜、たけのこ(ゆで)	しょう油、酒 ケチャップ、酢	牛乳 牛乳 ふわふわプルーン パンケーキ	牛乳 ウエハース
06 (金)		かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	メロンパン 米、小麦粉、油	牛乳、竹輪 鶏肉	みかん、白菜 大根、人参 ほうれん草 出し昆布、青のり	塩	牛乳 牛乳 メロンパン	牛乳 あられ
07 (土)	★ 	かやくうどん バナナ	乾めん(うどん) 油、砂糖 クッキー	牛乳、牛肉 かまぼこ、油揚 煮干し	バナナ、人参 ほうれん草 出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 カステラ
10 (火)	ごはん 	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	里芋、こんにゃく 砂糖、油、米 おかき	牛乳、鶏肉、味噌 煮干し おやついりこ	玉葱、れんこん 人参、ごぼう さやいんげん、ねぎ 干椎茸、干若布	しょう油	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 ドーナツ
11 (水)	ごはん 	雑煮 ひじきと油揚げ の炒め煮	もち(以上児) 砂糖、油、米 あられ、里芋	鶏肉、かまぼこ 油揚、煮干し 固形ヨーグルト	白菜、人参 小松菜、干ひじき 出し昆布	しょう油、塩	牛乳 固形ヨーグルト あられ	ジュース クラッカー
12 (木)	パン 	ボルシチ ツナサラダ	じゃが芋、片栗粉 砂糖、油 ロールパン	牛乳、豆乳(無調整) 牛肉、まぐろ油漬 エバミルク、黄粉 バター(有塩)	胡瓜、玉葱 キャベツ、人参	ケチャップ 酢、塩 こしょう	牛乳 牛乳 豆乳もち	牛乳 丸ボーロ
13 (金)	ごはん 	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	油、片栗粉、米 上新粉、砂糖	飲むヨーグルト (鉄強化) 鶏肉もも	みかん、ブロッコリー かぶ、キャベツ スイートコーン 生姜、パセリ	しょう油、塩 こしょう	牛乳 飲むヨーグルト みかん	牛乳 せんべい
14 (土)	★ 	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの 豆乳スープ	スパゲッティ、油 丸ボーロ	牛乳、調製豆乳 ベーコン、粉チーズ バター(有塩)	玉葱、キャベツ 人参、ピーマン セロリー、パセリ スイートコーン	ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 かりんとう
16 (月)	ごはん 	さつまい 野菜サラダ	さつまい、油 砂糖、米 クラッカー	牛乳、豚肉 味噌、煮干し プロセスチーズ	白菜、キャベツ 人参、大根、胡瓜 ごぼう、ねぎ	酢、塩 しょう油	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 ビスケット
17 (火)	ごはん 	白身魚と野菜の ケチャップあえ しいたけのすまし汁	片栗粉、油 砂糖、米 クッキー	牛乳、白身魚 煮干し	玉葱、人参 ピーマン、生椎茸 ねぎ、出し昆布	ケチャップ 酒、塩 しょう油	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 おかき
18 (水)	ごはん 	ポークカレー ブロッコリーのベーコンあえ	じゃが芋、油 砂糖、米 せんべい	牛乳、豚肉 ベーコン スキムミルク	玉葱、ブロッコリー 人参 グリーンピース(冷凍)	カレールウ しょう油、酢	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 クッキー

～給食室からのお知らせ～

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはん七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとは、お正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

※6日(金)は、七草がゆのため、**主食はいりません。**
 ※25日(水)は、誕生会のため、**主食はいりません。**



2022年度 1月の献立表(19日~31日)



はつねほいくえん

日/曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	延長
			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	3時おやつ	おやつ
19 (木)	ごはん	豆腐ハンバーグ 胡瓜もみ オニオンスープ	ホットケーキミックス 油、パン粉 片栗粉、砂糖、米	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、卵 スキムミルク、味噌 プレーンヨーグルト	玉葱、胡瓜 人参、チンゲンサイ ブルーベリージュース ブルーベリー(乾)、ねぎ	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 ふわふわブルーベリー パンケーキ	牛乳 ウエハース
20 (金)	パン	レバーとピーナッツの 野菜炒め はくさいスープ	じゃが芋、油 片栗粉、ロールパン サブレ	牛乳、鶏レバー 豚ひき肉 ピーナッツ	白菜、玉葱 人参、ピーマン ねぎ、生姜	ケチャップ ウスターソース 酒、塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 クラッカー
21 (土)	★	わかめうどん バナナ	乾めん(うどん) クッキー	牛乳、鶏肉 かまぼこ、煮干し	バナナ、玉葱 人参、ねぎ 干若布、出し昆布	しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 カステラ
23 (月)	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ほうれん草サラダ えのきのスープ	油、片栗粉 上新粉、砂糖、米	飲むヨーグルト (鉄強化) 鶏もも肉	みかん、ほうれん草 えのき茸、玉葱 人参、ねぎ スイートコーン	塩麹、しょう油 酢、塩 こしょう	牛乳 飲むヨーグルト みかん	牛乳 せんべい
24 (火)	ごはん	ハヤシ汁 ツナサラダ	片栗粉、小麦粉 砂糖、油、米	牛乳、豆乳(無調整) 牛肉、まぐろ油漬 バター(有塩) 黄粉	玉葱、胡瓜 トマトピューレ 人参 グリーンピース(冷凍)	ケチャップ ウスターソース 酢、塩、こしょう	牛乳 牛乳 豆乳もち	牛乳 丸ボーロ
25 (水)	誕生会	小豆ごはん 魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜のすまし汁、みかん	米、もち米、油 片栗粉、上新粉 砂糖	プリン(卵不使用) 白身魚(揚) 小豆、煮干し かに風味かまぼこ	みかん、胡瓜、玉葱 チンゲンサイ スイートコーン 人参、出し昆布	酢、しょう油 塩、こしょう	牛乳 プリン	牛乳 サブレ
26 (木)	ごはん	筑前煮 麩とわかめのみそ汁	里芋、こんにゃく 砂糖、星の麩 油、米 おかき	牛乳、厚揚げ 鶏肉、煮干し さつま揚げ、味噌 おやついりこ	人参、ごぼう ねぎ、煮昆布 玉葱、さやいんげん 干椎茸、干若布	しょう油	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 ドーナツ
27 (金)	パン	サーモンシチュー ひじきサラダ	ホットケーキミックス マカロニ、マーガリン 油、砂糖、油、ごま油 ロールパン、小麦粉	牛乳、鮭 スキムミルク、卵	玉葱、人参 キャベツ、胡瓜 パセリ、干ひじき	酢、しょう油 塩、酒、こしょう	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 せんべい
28 (土)	パン	カレーうどん バナナ	乾めん(うどん) じゃが芋、油 丸ボーロ	牛乳、豚肉 スキムミルク	バナナ、玉葱 人参、ねぎ	カレールウ	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 かりんとう
30 (月)	ごはん	豚汁 かみかみサラダ	里芋、油、米 マヨネーズ クラッカー	牛乳、木綿豆腐 豚肉、プロセスチーズ 味噌、ロースハム すりごま、かつお節	白菜、大根 人参、胡瓜 切干大根、ごぼう ねぎ、出し昆布	しょう油	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 ビスケット
31 (火)	ごはん	魚の香味揚げ トマト 野菜スープ	油、片栗粉 砂糖、米 クッキー	牛乳、白身魚	トマト、玉葱 小松菜、キャベツ 人参、生姜	しょう油、酒 カレー粉、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 おかき

🍌🍌の部分及び10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

※★マークの日は、麺の量を増やすため0、1、2歳の主食(パン)の提供はありません。

3・4・5歳については、通常通りお弁当箱に主食を入れて持って来て下さい。

※独自献立の日には、日にちの欄にグレーで色を付けています。その他は、北九州市の献立の日になっています。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量	400	15.0	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	410	18	18.7	262	2.3	1.7	436	0.25	0.38	27
未満児	基準量	480	19.0	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	484	19.5	19.1	636	2.1	1.6	380	0.26	0.43	22

*平均栄養価は行事食を含む

