



# 令和6年度 1月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	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		
4 (土)		ごはん チキンカレー フルーツ和え	米、じゃが芋 油 せんべい	牛乳 スキムミルク 鶏肉	玉葱、みかん缶 白桃缶、パイン缶 人参 グリーンピース	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 サブレ
6 (月)	未満児 クラス 主食 なし	パン 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 パン、油 クッキー	牛乳 粉チーズ 調製豆乳、ベーコン バター	玉葱、キャベツ 人参、ピーマン スイートコーン セロリー、パセリ	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう
7 (火)		七草粥 かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	米、小麦粉 油 食パン いちごジャム	牛乳 竹輪、鶏肉	みかん、白菜、大根 ほうれん草、人参 出し昆布、青のり	塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	牛乳 あられ
8 (水)		パン ボルシチ ツナサラダ	パン、じゃが芋 片栗粉、砂糖 油	牛乳 エバミルク まぐろ油漬、黄粉 豆乳、牛肉、バター	胡瓜、玉葱 人参、キャベツ	ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 豆乳もち	牛乳 丸ボーロ
9 (木)		ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	米、砂糖 油、片栗粉 上新粉 クラッカー	牛乳 プロセスチーズ 鶏肉	ブロッコリー、かぶ キャベツ、パセリ スイートコーン、生姜	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 せんべい
10 (金)		ごはん 雑煮(未満児 もちなし) ひじきと油揚げの炒め煮	米、油 もち(以上児) 里芋、砂糖 あられ	牛乳 鉄強化固形ヨーグルト 鶏肉、かまぼこ 油揚げ、煮干し	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	牛乳 ビスケット
11 (土)	未満児 クラス 主食 なし	ごはん かやくうどん バナナ	米、乾めん 油、砂糖 クッキー	牛乳 牛肉、かまぼこ 油揚げ、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
14 (火)		ごはん いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	米、砂糖、油 丸ボーロ	牛乳、飲むヨーグルト 豆腐、鶏ひき肉、油揚げ さつま揚げ、味噌 卵、煮干し	玉葱、キャベツ 青梗菜、人参 グリーンピース	しょう油	牛乳 鉄強化飲むヨーグルト 丸ボーロ	牛乳 ウエハース
15 (水)		ごはん がめ煮 玉葱とわかめの味噌汁	米、里芋 こんにやく 砂糖、油 おかき	牛乳 鶏肉、味噌 煮干し、おやついりこ	玉葱、れんこん ごぼう、万能ねぎ さやいんげん、干椎茸 人参、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
16 (木)		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	米、片栗粉 油、砂糖	牛乳 白身魚、煮干し	みかん、玉葱 人参、ピーマン 生椎茸、 出し昆布	ケチャップ しょう油 塩、酒	牛乳 牛乳 みかん	牛乳 あられ
17 (金)		食育の日 ごはん さつま汁 ひじきサラダ	米、さつま芋 小麦粉、砂糖 油、ごま油	牛乳、スキムミルク 豚肉、味噌 煮干し、バター 卵	白菜、大根、人参 キャベツ、胡瓜 ごぼう、万能ねぎ 干ひじき	しょう油 酢	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスケット
18 (土)	未満児 クラス 主食 なし	パン ミートスパゲッティ レタスのスープ	パン、油 スパゲッティ クッキー	牛乳 粉チーズ 合挽肉、バター	玉葱、人参、レタス マッシュルーム グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 塩、酒 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう
20 (月)		ごはん ポークカレー フルーツ和え	米、油 じゃが芋 せんべい	牛乳 スキムミルク 豚肉	玉葱、みかん缶 黄桃缶、パイン缶 人参、グリーンピース	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 サブレ
21 (火)		ごはん すり身団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	米、片栗粉 油、砂糖 おかき	牛乳、白身魚すり身 豆腐、鶏ひき肉、おから 味噌、おやついりこ 卵、煮干し、かつお節	大根、人参、玉葱 万能ねぎ、出し 干椎茸、生姜	酒、塩 しょう油	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 ドーナツ
22 (水)		パン レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	パン、片栗粉 じゃが芋、油 サブレ	牛乳 鶏レバー、豚ひき肉 粉末ピーナッツ	白菜、人参、玉葱 ピーマン、生姜 万能ねぎ	ケチャップ ウスターソース 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 丸ボーロ

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

※28日(火)は、誕生日会になります。

グレー色の日付は  
北九州市の献立です。

食育の日は、平尾台で作った  
無農薬、無肥料米の  
お米を使っています。





# 令和6年度 1月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 主食	以上児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	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		
23 (木)			パン サーモンシチュー 野菜サラダ	さつまいも、パン マカロニ、油 小麦粉、砂糖	牛乳 鮭、スキムミルク バター	キャベツ、人参 玉葱、胡瓜、パセリ	酢、塩、酒 しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 さつまいもの スナック	牛乳 ウエハース
24 (金)			ごはん ハヤシ汁 ほうれん草とキャベツのサラダ	米、片栗粉 小麦粉、砂糖 油	牛乳 豆乳、牛肉 バター、黄粉	玉葱、もやし ほうれん草、キャベツ トマトピューレ、人参 グリーンピース	ケチャップ、塩 ウスターソース しょう油、酢 スープの素	牛乳 牛乳 豆乳もち	牛乳 おかき
25 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 肉うどん バナナ	米、乾めん 油、砂糖 クッキー	牛乳 牛肉、煮干し	バナナ、玉葱 ほうれん草、人参 出し昆布	しょう油 塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 カステラ
27 (月)			ごはん 凍豆腐の卵とじ 玉葱とえのきのみそ汁	米、じゃが芋 砂糖、油 丸ボーロ	牛乳 鉄強化飲むヨーグルト 鶏ひき肉、凍豆腐 卵、味噌、煮干し	玉葱、えのき茸 人参、ピーマン 万能ねぎ、干椎茸	しょう油 塩、酒	牛乳 鉄強化飲むヨーグルト 丸ボーロ	牛乳 せんべい
28 (火)			誕生会 小豆ごはん 魚のから揚げ グリーンサラダ 青梗菜のすまし汁・みかん	米、もち米 片栗粉、油 上新粉、砂糖	牛乳 白身魚、小豆 煮干し 卵不使用プリン	みかん、胡瓜 ブロッコリー、玉葱 青梗菜、出し昆布 スイートコーン、人参	酢、塩 しょう油	牛乳 プリン	牛乳 クラッカー
29 (水)			ごはん タンドリーチキン ブロッコリー かぶのスープ	米、砂糖 オリーブ油 クラッカー	牛乳 プロセスチーズ 鶏肉、調製豆乳	ブロッコリー、かぶ キャベツ、にんにく スイートコーン パセリ、生姜	ケチャップ しょう油、塩 カレー粉、みりん スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 せんべい
30 (木)			パン 白身魚のマヨネーズ焼き マカロニのケチャップ煮 野菜スープ	パン、小麦粉 マカロニ、油 砂糖、マヨドレ	牛乳 スキムミルク、バター ベーコン、ハム 白身魚、卵	玉葱、キャベツ 人参、パセリ	ケチャップ 塩、酒 パセリ粉 スープの素	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスケット
31 (金)			ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	米、里芋 油、砂糖	牛乳 豆腐、豚肉 味噌、ゆで大豆 油揚げ、煮干し	みかん、白菜 大根、人参、ごぼう 干ひじき、万能ねぎ 出し昆布	しょう油	牛乳 牛乳 みかん	牛乳 あられ

		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 μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価	541	21.2	18.8	271	2.7	1.9	438	0.28	0.4	28
未満児	基準量	480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	472	19.4	18.1	306	2.2	1.6	383	0.26	0.44	23

\*平均栄養価は行事食を含む



## 咀嚼の 大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



## 餅の食べ方に注意！



餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただけで出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

### 子どもに与えるときの注意点

- 1 小さめにちぎる
- 2 きな粉などをまぶして食べやすくする
- 3 切れ込みを入れて焼く
- 4 口に入れさせすぎない
- 5 食べているときに目を離さない

