



# 1月 献立予定表

別添2

佐久市保育園

★自由登園日です。  
 ●休日保育(岩村田保育園・岸野保育園のみが該当します)  
 \*登園する児童はおかず入り弁当を持参してください

\*予定献立です。内容に変更がある場合があります

日 / 曜日	副食	おやつ	未満児午前のおやつ	働く力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を良くするもの	保育園での給与量		
							保育所栄養給与目標 エネルギー 410~450* kcal たんぱく質 20g 脂質 15~20g		
1 / 金	年始休み	<p><b>七草がゆはどうして食べるの?</b>            1月7日は「人日の節句」といって、この日の朝に食べる縁起食が七草がゆです。七草がゆは、春の七草を使って作ります。七草がゆには、「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。お正月に美味しいご馳走を食べて過ぎて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果もあり!</p>							
2 / 土	年始休み								
3 / 日	年始休み								
4 / 月	★ 牛乳	牛乳菓子	牛乳菓子	<p><b>春の七草って何?</b>            ・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            秋の七草が観賞を目的としたものであるのに対し、春の七草は食用とされる植物が選ばれています。緑の乏しい寒中にとって食べ邪気</p>					
5 / 火	★ 牛乳	牛乳菓子	牛乳菓子						
6 / 水	★ 牛乳	牛乳菓子	牛乳菓子						
7 / 木	スパゲッティミートソース フレンチサラダ くだもの	牛乳 小倉蒸しパン	牛乳 人参甘煮	スパゲティー 砂糖 バター サラダ油	豚肉 卵 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.5 g 塩分 1.2 g		
8 / 金	千草焼き 人参ともやしのごま和え くだもの	ヨーグルト和え	牛乳 粉ふき芋	砂糖 サラダ油 ごま	卵 鶏肉 ヨーグルト	人参 ほうれん草 もやし、きゅうり バナナ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 9.1 g 塩分 0.9 g		
9 / 土	★ 牛乳	牛乳菓子	牛乳菓子	<p>春の七草の「すずしろ」は大根のこと!            1年を通して流通している大根ですが、本来の旬は冬。ビタミンCやカリウム、食物繊維を含んでいて、美肌効果や免疫効果があります。また、消化促進成分のジアスターゼも多く、消化を助けると共に整腸作用の効果もあります。</p>					
10 / 日	● 牛乳	菓子	牛乳菓子						
11 / 月	● 牛乳	牛乳菓子	牛乳菓子						
12 / 火	カレー 福神和え くだもの	牛乳 ふのラスク	ソフトゼリー	じゃがいも 麩 砂糖 サラダ油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 22.7 g 塩分 2.5 g		
13 / 水	ハンバーグ 大根と胡瓜・人参の甘酢和え すまし汁 献立会	ジュース クラッカー	牛乳 おさつ含め煮	パン粉 小麦粉 砂糖	豚肉 卵 かつお節 牛乳	人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根、きゅうり	エネルギー 355 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g		
14 / 木	おにかけ風うどん ミモザサラダ くだもの	牛乳 ツナマヨパン	ヨーグルト	うどん 小麦粉 サラダ油 マヨネーズ	凍り豆腐 ちくわ ツナフレーク	人参、きゅうり 小松菜、キャベツ 大根、しめじ 白菜、長ねぎ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.0 g 塩分 3.4 g		
15 / 金	チリコンカン② わかめときのこのツナサラダ くだもの	牛乳 アップルケーキ(小)	牛乳 人参甘煮	じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油	大豆 ツナフレーク 豚肉 卵、わかめ	トマトジュース パセリ、人参 玉ねぎ、しめじ きゅうり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g		
16 / 土	★ 牛乳	牛乳菓子	牛乳菓子	<p><b>地域の食材「しみ豆腐」</b>            長野県でもっとも古い凍み豆腐の産地は、浅科地域の矢島村と伝えられています。戦国時代の武将、武田信玄の本拠地「甲州」は当時「凍み豆腐」の消費地域でした。武田信玄がこの保存のきく「凍み豆腐」を兵糧として確保しようとしたため、その需要にこたえて甲州との街道すじにあたる矢島村において「凍み豆腐」が生産されるようになったと言われています。その後、江戸時代に、佐久・諏訪地方を主産地として商品化され、大量に生産されるようになりました。煮ものにするとう味がしみ込んでおいしいですね。</p>					
17 / 日	● 牛乳	牛乳菓子	牛乳菓子						

★自由登園日です。  
●休日保育(岩村田保育園・岸野保育園のみが該当します)  
\*登園する児童はおかず入り弁当を持参してください

\*予定献立です。内容に変更がある場合があります

日 / 曜日	副食	おやつ	未満児午前のおやつ	働く力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を良くするもの	保育園での給与量
							保育所栄養給与目標 エネルギー 410~450* kcal たんぱく質 20g 脂質 15~20g
18 / 月	五目きんぴら(れんこん入) 石狩鍋風 くだもの	牛乳 ポテトケージョ(ア対応)	牛乳 南瓜含め煮	こんにゃく 砂糖、じゃがいも サラダ油 ごま	ちくわ かつお節 鮭、鶏肉 豆腐、味噌	人参、白菜 南瓜、長ねぎ ごぼう、れんこん しめじ、大根	エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.5 g
19 / 火	厚揚げ肉みそあん煮 春雨サラダ かき卵汁	杏仁豆腐	お茶 チーズ	砂糖 はるさめ サラダ油 でんぷん	厚揚げ 豚肉 味噌、ハム 凍り豆腐	人参、小松菜 ほうれん草 玉ねぎ、きゅうり バナナ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.9 g 塩分 2.9 g
20 / 水	じゃがチーズ ひじきのサラダ くだもの 給食部会	ジュース せんべい	牛乳 人参甘煮	じゃがいも 砂糖 サラダ油	ベーコン かつお節 ひじき 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	エネルギー 334 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.2 g
21 / 木	焼きそば レモン和え くだもの 聖愛保育園希望献立	牛乳 マシュマロおこし	牛乳 ウエハース	中華麺 砂糖 コーンフレーク サラダ油	豚肉 わかめ 牛乳	人参、ピーマン もやし、きゅうり キャベツ 玉ねぎ	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.7 g 塩分 2.1 g
22 / 金	タンドリーチキン キャベツ中華漬 にらスープ	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 粉ふき芋	砂糖 マカロニ ごま油 ごま	鶏肉 豆腐 きな粉 ヨーグルト	人参 キャベツ にんにく 生姜	エネルギー 439 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.0 g 塩分 2.2 g
23 / 土	★ 牛乳	牛乳 菓子	牛乳 菓子				
24 / 日	● 牛乳	牛乳 菓子	牛乳 菓子				
25 / 月	焼きしゅうまい だいこ〜んサラダ 春雨スープ 野沢保育園希望献立	フルーツポンチ	牛乳 ビスケット	でんぷん コーンフレーク 砂糖 はるさめ	豚肉 牛乳	人参、きゅうり 小松菜、えのき 玉ねぎ、コーン キャベツ、大根	エネルギー 295 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 9.8 g 塩分 1.3 g
26 / 火	焼魚 切干大根煮付 味噌汁	牛乳 揚げパン	牛乳 くだもの	砂糖 パン サラダ油	ちくわ、煮干し 鯖、わかめ 油揚げ 豆腐、味噌	人参 切干大根 長ねぎ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.9 g 塩分 2.4 g
27 / 水	大豆とじゃこのかき揚げ ごま酢和え 野菜とえのきのスープ	牛乳 さつまいもガレット	牛乳 ウエハース	小麦粉 砂糖 さつま芋 サラダ油	大豆 卵、じゃこ 青のり チーズ	人参 小松菜 長ねぎ、もやし きゅうり、えのき	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.5 g 塩分 1.5 g
28 / 木	味噌ラーメン かに風味サラダ くだもの	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 粉ふき芋	中華麺 じゃがいも サラダ油	焼き豚 ナルト 味噌 チーズ	人参 コーン 長ねぎ、キャベツ もやし、きゅうり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.9 g 塩分 3.5 g
29 / 金	シチュー 小魚サラダ くだもの	牛乳 豆腐のブラウニー(ア対応)	牛乳 人参甘煮	じゃがいも 砂糖 サラダ油	豚肉 豆腐 じゃこ ひじき	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン、グリーンピース	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.5 g 塩分 0.8 g
30 / 土	★ 牛乳	牛乳 菓子	牛乳 菓子				
31 / 日	● 牛乳	牛乳 菓子	牛乳 菓子				
誕生会	かやくご飯 ジャコサラダ すまし汁 くだもの	お茶 ケーキ	牛乳 クラッカー	砂糖、ごま油	鶏肉、油揚げ じゃこ、牛乳 豆腐、なると	人参、ごぼう きぬさや、きゅうり キャベツ、小松菜 しめじ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.2 g 塩分 2.5 g
<b>《早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちがらす歯みがき》</b>							エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g 1ヶ月の平均



大寒(だいかん)とは一年でいちばん寒さが厳しくなるころ。  
「三寒四温」という言葉のように、寒い日が三日続くと、その後の四日は暖かくなり、寒い中にも少しだけ春の気配を感じられるようになって来ます。手洗い・うがいをしっかりと行い、寒い冬を元気に過ごしましょう!





# 1月離乳食 献立予定表



日 / 曜日	3歳以上児献立	10倍粥	7倍粥	全粥
		5・6ヶ月頃 (ゴックン期)	7・8ヶ月頃 (モグモグ期)	9～11ヶ月頃 (カミカミ期)
1 / 金	年始休み			
2 / 土	年始休み			
3 / 日	年始休み			
4 / 月	★ 牛乳			
5 / 火	★ 牛乳			
6 / 水	★ 牛乳			
7 / 木	スパゲッティミートソース フレンチサラダ くだもの	野菜マッシュ 野菜スープ	うどんくたくた煮 野菜スープ(大根、人参、白菜)	うどん軟らか煮 野菜スープ(大根、人参、白菜)
8 / 金	千草焼き 人参ともやしのごま和え くだもの	豆腐すり流し 野菜スープ	豆腐と野菜つぶし煮 野菜スープ(人参、玉葱、大根)	野菜と豆腐そぼろ煮 野菜スープ(人参、玉葱、大根)
9 / 土	★ 牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>口をとじる、かむ、のみこむ…できていますか? 段階をたどって、ゆっくり進めましょう。</p> </div>		
10 / 日	● 牛乳			
11 / 月	● 牛乳			
12 / 火	カレー 福神和え くだもの	マッシュポテト 野菜スープ	野菜とポテトつぶし煮 野菜スープ(玉ねぎ、人参、キャベツ)	野菜とポテトのクリーム煮 野菜スープ(玉ねぎ、人参、キャベツ)
13 / 水	ハンバーグ 大根と胡瓜・人参の甘酢和え すまし汁	野菜マッシュ 野菜スープ	野菜つぶし煮 野菜スープ(キャベツ、人参)	野菜そぼろ煮 野菜スープ(キャベツ、人参)
14 / 木	おにかけ風うどん ミモザサラダ くだもの	野菜マッシュ 野菜スープ	うどんくたくた煮 野菜スープ(人参、玉葱、キャベツ)	うどん軟らか煮 野菜スープ(人参、玉葱、キャベツ)
15 / 金	チリコンカーン② わかめときのこのツナサラダ くだもの	マッシュポテト 野菜スープ	野菜とポテトつぶし煮 野菜スープ(人参、青菜)	野菜とポテトの軟らか煮 野菜スープ(人参、青菜)
16 / 土	★ 牛乳			
17 / 日	● 牛乳			
18 / 月	五目きんぴら(れんこん入) 石狩鍋風 くだもの	白身魚すり流し 野菜スープ	白身魚と野菜つぶし煮 ワンドンスープ(玉葱、人参、白菜)	白身魚と野菜の軟らか煮 みそスープ
19 / 火	厚揚げ肉みそあん煮 かき卵汁 春雨サラダ	野菜マッシュ 野菜スープ	豆腐と野菜つぶし煮 野菜スープ(じゃが芋、人参、玉葱)	豆腐そぼろ煮 野菜スープ(じゃが芋、人参、玉葱)
20 / 水	じゃがチーズ ひじきのサラダ くだもの	マッシュポテト 野菜スープ	じゃがいもと野菜のつぶし煮 野菜スープ(人参、玉葱、白菜)	じゃがいもと野菜のクリーム煮 野菜スープ(人参、玉葱、白菜)
21 / 木	焼きそば レモン和え くだもの	豆腐すり流し 野菜スープ	うどんくたくた煮 野菜スープ(キャベツ、人参)	うどん軟らか煮 野菜スープ(キャベツ、人参)
22 / 金	タンドリーチキン キャベツ中華漬 にらスープ	野菜マッシュ 野菜スープ	野菜つぶし煮 野菜スープ(人参、玉葱、青菜)	野菜そぼろ煮 野菜スープ(人参、玉葱、青菜)
23 / 土	★ 牛乳			
24 / 日	● 牛乳			
25 / 月	焼きしゅうまい だいご～んサラダ 春雨スープ	野菜マッシュ 野菜スープ	野菜つぶし煮 野菜スープ(人参、玉ねぎ)	野菜そぼろ煮 野菜スープ(人参、玉ねぎ)
26 / 火	焼魚 切干大根煮付 味噌汁	野菜マッシュ 野菜スープ	白身魚ほぐし煮 野菜スープ(人参、玉葱、青菜)	野菜と白身魚やわらか煮 野菜スープ(人参、玉葱、青菜)
27 / 水	大豆とじゃこのかき揚げ 野菜とえのきのスープ ごま酢和え	豆腐すり流し 野菜スープ	豆腐と野菜つぶし煮 野菜スープ(人参、玉ねぎ)	野菜と豆腐そぼろ煮 野菜スープ(人参、玉ねぎ)
28 / 木	味噌ラーメン かに風味サラダ くだもの	野菜マッシュ 野菜スープ	うどんくたくた煮 野菜スープ(キャベツ、人参)	うどん軟らか煮 野菜スープ(キャベツ、人参)
29 / 金	シチュー 小魚サラダ くだもの	野菜マッシュ 野菜スープ	野菜つぶし煮 野菜スープ(人参、玉葱、青菜)	野菜クリーム煮 野菜スープ(人参、玉葱、青菜)
30 / 土	★ 牛乳			
31 / 日	● 牛乳			
誕生会	かやくご飯 ジャコサラダ すまし汁 くだもの	豆腐すり流し 野菜スープ	豆腐と野菜つぶし煮 野菜スープ 小松菜煮浸し	ジャコと野菜の軟らか煮 野菜スープ 小松菜煮浸し