



1月の献立表



旬の食材 > たいこん、れんこん、ごぼう、白菜、りんご、さつまいも、かぼちゃ

お正月に飾ったお餅は、餅開き後におかきにして提供いたします！



2024年 練馬二葉保育園

日	曜日	1~2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう			午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価	
				赤く血・肉になる 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	緑くからだの調子を整える 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・い ち類					その他
4	お正月 木	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 松風焼 切干大根なます 田づくり すまし汁 煮りんご	鶏肉 高野豆腐 煮干し	たまねぎ 青のり 切干大根 人参 生姜 わかめ りんご	精白米 片栗粉 砂糖 片栗粉 ごま 花魁	食塩 濃口醤油 酢 みりん	フルーツきんとん 牛乳	さつまいも 砂糖 パイナップル 牛乳	E 492 P 18.9 F 13.3 E 525 P 19.8 F 12.2	
	18	木	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 チキン南蛮 チーズサラダ 味噌汁 りんご	鶏肉 チーズ 油揚げ	キャベツ パプリカ 胡瓜 コーン 白菜 りんご	精白米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 サラダ油	白味噌 酒 濃口醤油 食塩 酢	南瓜フレークボール 牛乳	さつまいも 砂糖 コーンフレーク 南瓜 豆乳 牛乳	E 556 P 18.3 F 21.5 E 611 P 19 F 22.8
5	七草 金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	肉野菜ラーメン さつまいものきんぴら みかん	なると 豚肉 鶏肉	キャベツ ほうれん草 人参 にんにく 生姜 みかん	ラーメン サラダ油 さつまいも 砂糖 ごま油 ごま	ガラスープ 食塩 みりん 濃口醤油	七草粥 麦茶	精白米 小松菜 大根 かぶ	E 450 P 18.1 F 13.1 E 468 P 18.5 F 11.9	
	19	金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	肉野菜ラーメン さつまいものきんぴら みかん	なると 豚肉 鶏肉	キャベツ ほうれん草 人参 にんにく 生姜 みかん	ラーメン サラダ油 さつまいも 砂糖 ごま油 ごま	ガラスープ 食塩 みりん 濃口醤油	ゆかりおにぎり 麦茶	精白米 ゆかり	E 490 P 18.7 F 13.2 E 517 P 19 F 12.1
6	20	土	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	納豆そぼろ丼 白菜のサラダ 味噌汁 バナナ	鶏肉 納豆 ツナ	たまねぎ 小松菜 白菜 胡瓜 人参 たまねぎ 南瓜 バナナ	精白米 サラダ油 砂糖	みりん 食塩 酢 濃口醤油 白味噌	きなこマカロン 牛乳	マカロン 砂糖 きな粉 牛乳	E 537 P 22.6 F 15.7 E 572 P 23.5 F 14.9
	22	月	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁 バナナ	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	ブロッコリー 人参 小松菜 もやし 大根葉 バナナ	精白米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	白味噌 濃口醤油 酒 みりん	キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー サラダ油 人参 豆乳 牛乳	E 531 P 21.6 F 17.5 E 570 P 23.1 F 17.6
9	23	火	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 りんご	豚肉 豆腐	生姜 にんにく たまねぎ パプリカ 南瓜 胡瓜 人参 ほうれん草 ピーマン りんご	精白米 砂糖 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	白味噌 濃口醤油 酒 みりん	ビーフソテー 牛乳	ビーフ ごま油 サラダ油 人参 たまねぎ キャベツ ツナ 牛乳	E 538 P 19.4 F 17.9 E 558 P 20 F 17.8
10	24	水	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	チキンカレー ハム入りナムル 野菜スープ パンヨーグルト	鶏肉 豆乳 ハム ヨーグルト スキムミルク	バナナ ダイストマト 胡瓜 もやし 人参 たまねぎ えのき パイナップル りんご 生姜 にんにく チンゲン菜	精白米 サラダ油 ごま油 じゃがいも 砂糖	ウスターソース ガラスープ 食塩 コンソメ 濃口醤油 トマトケチャップ カレールー	ココアプリン 牛乳	砂糖 アガー ココアパウダー 牛乳	E 519 P 18.7 F 15.2 E 559 P 19.3 F 14.6
11	鏡開き 木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 さわらの味噌煮 青菜のおひたし のっぺい汁 りんご	サワラ ちくわ 鶏肉 豆腐	万能ねぎ 生姜 小松菜 もやし 大根 人参 りんご	精白米 砂糖 片栗粉 サラダ油 里芋	濃口醤油 白味噌 酒 みりん 食塩	おしろこ風 牛乳	精白米 こしあん 牛乳	E 593 P 22.8 F 12.4 E 647 P 24.5 F 11.3	
	25	木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 さわらの味噌煮 青菜のおひたし のっぺい汁 りんご	サワラ ちくわ 鶏肉 豆腐	万能ねぎ 生姜 小松菜 もやし 大根 人参 りんご	精白米 砂糖 片栗粉 サラダ油 里芋	濃口醤油 白味噌 酒 みりん 食塩	シュガースティックパイ 牛乳	パイ皮 牛乳 グラニュー糖	E 519 P 21.2 F 18.8 E 556 P 22.6 F 19.3
12	26	金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	ロールパン スパッシュオムレツ かみかみサラダ かぶのミルクスープ バナナ	鶏卵 鶏肉 豆乳 牛乳	たまねぎ ほうれん草 切干大根 胡瓜 人参 しめじ かぶ バナナ	黒糖ロール バターロール じゃがいも サラダ油 ごま油 砂糖 小麦粉 バター	トマトケチャップ 食塩 みりん 酢 濃口醤油 コンソメ	カルシウムおにぎり 麦茶	精白米 ごま 砂糖 青のり 花かつお 煮干し	E 496 P 18.5 F 14.6 E 530 P 18.6 F 13.5
13	27	土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	ナポリタン ツナサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	鶏肉 チーズ ツナ	たまねぎ ピーマン キャベツ 人参 コーン チンゲン菜 しめじ マッシュルーム オレンジ	スバゲティー 砂糖 サラダ油	トマトケチャップ 濃口醤油 食塩 ガラスープ	たご焼き風じゃがもち 牛乳	じゃがいも 片栗粉 サラダ油 牛乳 青のり	E 448 P 18.4 F 13.1 E 471 P 18.9 F 12
15	29	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 鮭のパン粉焼き ひじきの炒り煮 豆乳臭汁 りんご	サケ ちくわ 大豆 豆乳	グリーンピース パセリ ひじき 人参 椎茸 長葱 ごぼう りんご	精白米 パン粉 サラダ油 砂糖 ごま油 里芋	白味噌 食塩 中濃ソース 濃口醤油 みりん	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー サラダ油 豆乳 きな粉 牛乳	E 546 P 24.5 F 14.7 E 593 P 26.7 F 13.7
16	30	火	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	豚肉のフルコギ丼 南瓜の煮物 にらたま汁 バナナ	豚肉 鶏卵	人参 チンゲン菜 南瓜 にんにく にら たまねぎ バナナ	精白米 サラダ油 砂糖 片栗粉	濃口醤油 白味噌 酒 みりん 食塩	黒糖トースト 牛乳	食パン バター 牛乳 黒砂糖	E 550 P 18.9 F 17.6 E 599 P 19.6 F 17.5
17	31	水	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 さばのカレー風味焼き 野菜の納豆和え 味噌汁 みかん	サバ 納豆 豆腐	ほうれん草 人参 もやし 大根 大根葉 みかん	精白米 小麦粉 サラダ油 砂糖	白味噌 食塩 カレー粉 濃口醤油	青菜しらすおやき 麦茶	精白米 ごま油 ごま 小松菜 しらす	E 513 P 18.3 F 15.7 E 540 P 18.7 F 15.7

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。

※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。



2024年1月号

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、美味しく、楽しい食事を心を込めて作っていきたくと思います。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。



春の七草 ～七草がゆ～

1月7日の朝に無病息災を祈願して、7種類の野菜をお粥に入れて食べます。

お正月にごちそう三昧だった胃腸を労わり、不足した緑黄色野菜を補うという効果もあります。

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（かぶ）、すずしろ（大根）



1月11日～鏡開き～

お正月の間に飾っていた鏡餅を神棚や床の間から下げ、無病息災を祈願して、鏡餅を割って食べる行事のことです。

鏡餅や鏡開きの「鏡」は平和・円満の意味があり、

「開き」は末広がりを意味します。

鏡餅を開くことで、年神様をお送りし、お正月に一区切りをつけます。



＜おせち料理に込められた思い＞

おせち料理は「今年も家族みんなが一年間、健康で幸せに暮らせますように」という強い願いが込められた縁起の良い料理です。元旦からの三が日、家族みなでおせち料理をかこむことで、お互いの健康長寿・無病息災を祈るといのがおせち料理の昔からの習わしです。

★きんとん（金団）

金運に恵まれる、豊かな一年を過ごせるようにと願います。

★紅白なます

お祝いの水引をかたどっており、平和を願います。



★昆布巻き

「よろこぶ」「子生」と縁起の良い字が当てられ、不老長寿や子孫繁栄を願います。

★紅白かまぼこ

半月の形が元旦の初日の出のように見え、紅白の紅は「慶び・魔除け」、白は「神聖・清浄」を表します。

★れんこん

穴がたくさん開いていることから、先が見える、見通しがよい1年が過ごせるようにと願います。

★えび

腰が曲がるまでの家族の長寿を願います。

★田作り

豊年豊作を願います。

★黒豆

まめ（健康）に暮らせますように。

