



給食だより

令和6年 1月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園

給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 真理子

一年間ありがとうございました！

新年もどうぞよろしくお願いいたします。



今年一年も意欲的に「食」に関心を持ってきて嬉しい限りです。
1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。早寝・早起き・バランスの良い食事を心がけ、年末年始に乱れがちな生活リズムを整え一日を元気に過ごしましょう！

今月のご当地メニューは奈良県です！



竜田揚げ

斑鳩町のグルメの一つに竜田揚げがあります。揚げた時に醤油の色が赤くなり、ところどころに片栗粉が白く浮かぶ様子が紅葉が流れる竜田川に見立てられたことからその名がついたと言われています。

もみうり

きゅうりの酢の物のことで、やわらかくなるまできゅうりを塩でよくもむことからもみうりと呼ばれていたそうです。

飛鳥汁

飛鳥汁は牛乳と鶏肉、季節の野菜が入った味噌汁をいいます。

3歳リクエストメニュー

9日 にゅう麺 11日 納豆 12日 ブロッコリーサラダ
24日 納豆 26日 バナナ 30日 ココアプリン

おせち料理のあれこれ

定番の正月料理といえば、おせち料理。おせちは1年の1番最初に食べる料理とされており、年神様を迎えるためのお供え物でもあります。そしておせち料理には様々な意味が込められています。



黒豆

「まめに働き、まめに暮らせますように」

田作り

カタクチイワシの稚魚を干したもので、刻んだものを田んぼの肥料にしていたことから五穀豊穡を願う

数の子

ニシンの卵である数の子は多くの卵がついているため、子孫繁栄や子宝を願う

たたきごぼう

やわらかく煮たごぼうをたたき、身を開いて1年の開運の縁起をかついだものとされ、家の繁栄を願う

昆布巻き

昆布⇒よろこんぶ⇒喜ぶの語呂合わせで縁起の良いことからおせち料理にもかせない料理

栗きんとん

黄金色なので、金運をよぶ縁起物



ぼたんエビ

海老の姿に例えて長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きしますようにと長寿を願う



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言われています（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。



1月の目標

年始の行事にちなんだ食べ物を知る

今月の予定

9日(火)お正月メ.



2024年 1月 新福島ちどり保育園献立表

															行事食メニュー
	4 木	5 金	6 土	10 水	11 木	12 金	13 土	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	9 火	
乳児 朝 おやつ	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	
行事	保育はじめ	正月あそび		予行（2.3歳）		予行（4.5歳）			予行（0.1歳）	避難訓練	予行（2.3歳）	予行（4.5歳）		予行（0.1歳） お正月メニュー	
昼 食	★ひじきと鶏のそぼろ丼 精白米 50 g 鶏ミンチ 35 g 人参みじん 15 g 玉葱みじん 15 g 推:乾燥ひじき 1.3 g ほうれん草 10 g キャノラ油 0.7 g 三温糖 2 g みりん風 2 g 濃口醤油 4 g 食塩 0.1 g かつおだしパック 1 g 片栗粉 1 g ★マカロニサラダ シェルマカロニ 12 g ブロッコリー 10 g シーキン 5 g コーン 5 g マヨネーズ 5 g ★味噌汁 かつわか 0.3 g おつゆ麩 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★七分つきごはん 七分つき米 50 g ★ハンバーグ 豚ミンチ 30 g 鶏ミンチ 20 g 玉葱みじん 15 g パン粉 4 g 食塩 0.2 g キャノラ油 1 g とんかつソース 1 g ケチャップ 3 g ★ブロッコリー ブロッコリー 20 g 食塩 0.1 g ★ごま和え ほうれん草 20 g 太もやし 20 g ブロッコリー 10 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g すりごま（白） 0.2 g ★豆腐スープ ポト 15 g コーン 3 g ベーコン 3 g 調製豆乳 40 g コンソメ 1 g 食塩 0.1 g 水 25 g	★ごはん 精白米 50 g ★たらのトマト煮 たら 40 g 玉葱 30 g ポト 15 g しめじ 10 g 完熟あらごしトマト 5 g ケチャップ 3 g コンソメ 0.2 g 食塩 0.1 g ブロッコリー 10 g ★スパゲティ スパゲティ 8 g きゅうり 13 g ローズハム 5 g コーン 3 g マヨネーズ 5 g 食塩 0.2 g ★コンソメスープ 白菜 15 g 人参 5 g コンソメ 1.2 g	★七分つきごはん 七分つき米 50 g ★鶏肉と大根の煮物 鶏コマ肉 50 g 大根 50 g 穀物酢 4 g 濃口醤油 4 g 料理酒 4 g 三温糖 2.5 g しょうが（おろし） 0.5 g かつおだしパック 0.5 g まびき菜 10 g ★白菜のしらす和え 白菜 35 g かつわか 0.5 g しらす干し 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 3 g ★味噌汁 南瓜 15 g 玉葱 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★ごはん 精白米 50 g ★白身魚のポテト焼き ホキ 40 g 食塩 0.2 g 裏ごしポテト 15 g 玉葱みじん 8 g マヨネーズ 5 g パセリ粉 0.1 g キャノラ油 1 g ★納豆 納豆 20 g ★もやしソテー 太もやし 25 g 玉葱 10 g しめじ 5 g ベーコン 5 g キャノラ油 0.5 g 濃口醤油 2 g ごま油 0.5 g ★コンソメスープ ほうれん草 15 g 人参 5 g コンソメ 1.2 g 食塩 0.1 g	★カレーうどん うどん 90 g 豚肉 25 g 玉葱 25 g 油揚げ 7 g 赤かまぼこ 7 g ねぎ 2 g カレー粉 0.3 g 推:片栗粉 3 g 小麦粉 3 g 薄口醤油 5 g みりん風 1.5 g 三温糖 3 g ★3歳リクエストメニュー ★3歳リクエストメニュー ★ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 20 g おきかなソーセージ 5 g キャベツ 20 g 味噌 3 g ★味噌汁 網ごし豆腐 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★ごはん 精白米 50 g ★さばの煮付 さば 40 g 料理酒 1 g 三温糖 2.5 g 濃口醤油 2.5 g かつおだしパック 0.6 g ★じゃが芋煮 ポト 20 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g しろな 20 g キャベツ 20 g 味噌 3 g ★味噌汁 網ごし豆腐 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★ごはん 精白米 50 g ★すき焼き風煮 精白米 50 g 牛肉 30 g キャノラ油 0.5 g 三温糖 0.5 g 濃口醤油 1 g 焼き豆腐 29 g 白菜 30 g 玉葱 10 g 糸こんにやく 8 g 人参 10 g 白ねぎ 5 g 三温糖 3 g 濃口醤油 5 g おきかなソーセージ 5 g かつおだしパック 0.5 g 春菊 10 g ★ごま和え ほうれん草 20 g キャベツ 20 g 味噌 2 g 焼竹輪 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g すりごま（白） 0.2 g ★飛鳥風味噌汁 大根 15 g 人参 5 g 白ねぎ 3 g しめじ 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★ご当地メニュー奈良県 ★ごはん 精白米 50 g ★アジの竜田揚げ アジ 40 g 三温糖 2.5 g 濃口醤油 2.5 g しょうが（おろし） 0.2 g 片栗粉 3 g キャノラ油 1 g ウスターソース 5 g ケチャップ 2.5 g ブロッコリー 20 g 食塩 0.1 g ★もみうり きゅうり 10 g 太もやし 25 g ローズハム 5 g かつわか 1 g 穀物酢 2 g 三温糖 2 g 薄口醤油 1 g すりごま（白） 0.2 g ★飛鳥風味噌汁 大根 15 g 人参 5 g 白ねぎ 3 g しめじ 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★焼きそば 中華めん（ゆで） 90 g 豚肉 25 g キャベツ 15 g 人参 10 g 玉葱 10 g しめじ 5 g キャノラ油 1 g 食塩 0.4 g ウスターソース 5 g ケチャップ 2.5 g 濃口醤油 5 g あおのり 0.1 g ★南瓜のそぼろあん 南瓜 40 g 鶏ミンチ 10 g キャノラ油 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g 片栗粉 0.3 g グリーンピース 2 g ★すまし汁 ソフト豆腐 15 g かつわか 0.3 g 薄口醤油 4 g 料理酒 2 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★ごはん 精白米 50 g ★赤魚のおろし煮 赤魚 40 g 大根おろし 40 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g かつおだしパック 0.5 g こねぎ 2 g 人参 10 g ブロッコリー 15 g ポト 20 g 人参 7 g コーン 3 g マヨネーズ 4 g 食塩 0.1 g ★味噌汁 小松菜 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g 丸鶏がらスープ 0.7 g	★ビビンバ丼 精白米 50 g 豚ミンチ 35 g しょうが（おろし） 0.2 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g ごま油 0.5 g ほうれん草 20 g 人参 10 g すりごま（白） 1 g ★春雨サラダ はるさめ 7 g きゅうり 10 g ローズハム 5 g 大根 30 g きゅうり 10 g 食塩 0.1 g ★味噌汁 味噌 3 g ★中華スープ 太もやし 15 g かつわか 0.3 g 食塩 0.3 g 濃口醤油 1 g 丸鶏がらスープ 0.7 g	★ごはん 精白米 50 g ★豚肉と白菜の煮物 豚肉 40 g 白菜 50 g 人参 15 g えのき 10 g 三温糖 2 g キャノラ油 1 g 濃口醤油 3 g 濃口醤油 3 g ★紅白なます 大根 10 g 人参 10 g 冷凍刻み生柚子 0.2 g 穀物酢 1.2 g 三温糖 1.2 g 薄口醤油 0.3 g ★根菜煮 れんこん 15 g ごぼう 10 g 人参 10 g 鶏コマ肉 10 g キャノラ油 0.5 g 料理酒 0.5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g インゲン 5 g ★3歳リクエストメニュー ★にゅう類 そうめん 7 g かつわか 0.3 g 薄口醤油 4 g 料理酒 2 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★ごはん 精白米 50 g ★さきわたの西京焼き さきわた 40 g 料理酒 1 g 白みそ 2.5 g 三温糖 2 g キャノラ油 1 g ★紅白なます 大根 10 g 人参 10 g 冷凍刻み生柚子 0.2 g 穀物酢 1.2 g 三温糖 1.2 g 薄口醤油 0.3 g ★根菜煮 れんこん 15 g ごぼう 10 g 人参 10 g 鶏コマ肉 10 g キャノラ油 0.5 g 料理酒 0.5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g インゲン 5 g ★3歳リクエストメニュー ★にゅう類 そうめん 7 g かつわか 0.3 g 薄口醤油 4 g 料理酒 2 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	
	★あずき蒸しパン ホットケーキミックス 15 g 三温糖 2 g ベーキングパウダー 0.8 g 調製豆乳 5 g キャノラ油 2 g つぶあん 8 g	★七草粥 精白米 35 g 七草セット 0.5 g 菜飯の素 2 g 食塩 0.1 g	★みかん みかん 50 g	★ちんすこう 小麦粉 10 g キャノラ油 4 g 三温糖 4 g ----- 0 g きな粉 4 g 三温糖 3 g	★豆乳もち 調製豆乳 50 g 片栗粉 9 g 三温糖 3 g ----- 0 g きな粉 4 g 三温糖 3 g	★おかかおにぎり 精白米 35 g 花かつお 0.3 g 濃口醤油 0.7 g	★市販おやつ ミレービスケット 9 g きな粉ウエハース 6 g	★バナナケーキ ホットケーキミックス 20 g ベーキングパウダー 0.6 g 三温糖 6 g キャノラ油 6 g 調製豆乳 20 g バナナ 15 g	★スイートポテト さつま芋 35 g キャノラ油 1.6 g 三温糖 3 g 調製豆乳 5 g 黒ごま 0.01 g	★ツナおにぎり 精白米 35 g シーキン 10 g 濃口醤油 0.5 g	★高野ころころ揚げ 高野豆腐 6.19 g 水 6 g 三温糖 4 g 片栗粉 5 g きな粉 5 g	★ごまあんトースト 無塩ロール 20 g 黒ごま 0.5 g あずき（こしあん） 10 g 水 2 g	★フルーツ りんご 33.33 g	★にんじんクッキー ホットケーキミックス 7 g 小麦粉 3 g 三温糖 2.5 g キャノラ油 2.5 g 調製豆乳 2 g 人参みじん 5 g	
	★牛乳 ○牛乳 200 g	★お茶 ほうじ茶 150 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★お茶 ほうじ茶 150 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g
	午後 おやつ														

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承ください。

2024年 1 月 新福島ちどり保育園献立表

												行事食メニュー
	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	29 月	30 火	31 水			
乳児 朝おやつ	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳			
行事	予定 0. 1 歳)	予定 (2. 3 歳)	予定 (4. 5 歳)	ミニ音楽会	絵本シアター 絵本貸出し			乳児発表会 見せあい				
昼食	☆ごはん 精白米 50 g ☆さばの塩焼き さば 40 g 食塩 0. 2 g キャノラ油 1 g ◇和え物 太もやし 15 g しめじ 5 g 三温糖 0. 3 g 濃口醤油 1 g すりごま (白) 0. 1 g ☆もずく酢 味付もずく 15 g 白菜 20 g きゅうり 10 g 穀物酢 2 g 三温糖 2 g 薄口醤油 0. 5 g ☆味噌汁 南瓜 15 g おつゆ麩 0. 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1. 2 g だし昆布 0. 3 g	☆ガパオライス 精白米 50 g 豚ミンチ 40 g 玉葱 15 g ピーマン 10 g 赤パプリカ 5 g 茄子 10 g しょうが(おろし) 0. 2 g キャノラ油 2 g ウスターソース 4 g 濃口醤油 5 g 三温糖 2 g カレー粉 0. 1 g ☆ひじきのマリネ 推 乾燥ひじき 1. 2 g 人参 7 g ローズハム 5 g きゅうり 15 g キャノラ油 0. 7 g 濃口醤油 2 g 穀物酢 0. 7 g 三温糖 0. 5 g ☆スープ ほうれん草 15 g しめじ 5 g 食塩 0. 3 g 濃口醤油 1 g 丸鶏がらスープ 0. 7 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆めばるの煮付け メバル 40 g しょうが(おろし) 0. 3 g 料理酒 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ☆3歳リクエストメニュー ◇納豆 納豆 20 g ☆昆布和え ブロッコリー 20 g キャベツ 20 g 焼竹輪 5 g 塩昆布 1 g 濃口醤油 0. 5 g ☆豚汁 豚汁ｽﾀｲｽ 8 g 大根 10 g 人参 5 g ねぎ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 1. 2 g だし昆布 0. 3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆鶏の唐揚げ 鶏ﾂ肉 50 g しょうが(おろし) 0. 5 g 料理酒 0. 5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g 片栗粉 5 g キャノラ油 4 g ◇ゆでブロッコリー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 20 g 食塩 0. 1 g ☆コールスローサラダ キャベツ 30 g きゅうり 10 g ローズハム 5 g コーン 3 g マヨネーズ 4 g ☆味噌汁 ほうれん草 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1. 2 g だし昆布 0. 3 g	☆赤魚の照り焼き丼 精白米 50 g 赤魚 40 g 料理酒 1 g 濃口醤油 3 g 三温糖 3 g キャノラ油 0. 5 g キャベツ 15 g 小松菜 20 g 太もやし 20 g 焼竹輪 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g すりごま (白) 0. 2 g ☆味噌汁 南瓜 15 g 油揚げ 3 g ねぎ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 1. 2 g だし昆布 0. 3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆カレー風味鶏じゃが 鶏ｺﾏ肉 30 g ﾎﾞﾂﾂ 40 g たまねぎ 30 g キャノラ油 0. 3 g 人参 15 g 糸こんにゃく 10 g 三温糖 2. 5 g 濃口醤油 3 g カレー粉 0. 3 g グリンピース 5 g ☆キャベツのおかかﾏﾖﾂﾂ和え キャベツ 25 g ほうれん草 20 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1. 5 g マヨネーズ 2 g 花かつお 0. 2 g ☆漬汁 白菜 15 g ｶｯﾄｸﾏﾒ 0. 3 g 薄口醤油 4 g かつおだしパック 1. 2 g だし昆布 0. 3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆回鍋肉風 豚肉 35 g キャベツ 40 g 玉葱 20 g 人参 10 g ピーマン 10 g キャノラ油 0. 5 g 三温糖 2 g 赤だし味噌 4 g 濃口醤油 1. 5 g 丸鶏がらスープ 0. 5 g ☆切干大根のﾂﾗﾂﾗ 切干大根 6 g まびき菜 8 g ローズハム 5 g マヨネーズ 5 g 味噌 1 g ☆中華スープ 太もやし 15 g にら 5 g 食塩 0. 3 g 濃口醤油 1 g 丸鶏がらスープ 0. 7 g	☆七分つきごはん 七分つき米 50 g ☆タラの磯部揚げ たら 40 g 食塩 0. 2 g 小麦粉 4 g あおのり 0. 1 g キャノラ油 4 g ◇キャベツ キャベツ 20 g 食塩 0. 1 g ☆お浸し ほうれん草 20 g 太もやし 20 g しめじ 5 g 三温糖 1. 5 g 濃口醤油 2 g ☆味噌汁 ソフト豆腐 15 g おつゆ麩 0. 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1. 2 g だし昆布 0. 3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆おでん 鶏ｺﾏ肉 30 g ﾎﾞﾂﾂ 20 g 大根 40 g 焼竹輪 20 g 糸こんにゃく 10 g 厚揚げ 20 g 三温糖 3 g 濃口醤油 2 g 薄口醤油 2 g ☆ワカメサラダ ｶｯﾄｸﾏﾒ 1 g 人参 10 g きゅうり 10 g コーン 3 g ごま油 1 g 穀物酢 2 g 三温糖 3 g 食塩 0. 1 g ☆味噌汁 キャベツ 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1. 2 g だし昆布 0. 3 g			
	☆バナナパイ バナナ 15 g つぶあん 8 g ぎょうざの皮 5 g キャノラ油 5 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆りんごゼリー りんごジュース 50 g 水 20 g ペーキングパウダー 0. 35 g 粉寒天 0. 1 g 三温糖 4 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆かぼちゃのスコーン ホットケーキミックス 15 g ペーキングパウダー 0. 8 g 食塩 0. 1 g キャノラ油 4 g 調製豆乳 4 g かぼちゃ 10 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆マーブルケーキ ホットケーキミックス 20 g ペーキングパウダー 0. 8 g キャノラ油 3 g 三温糖 6 g 調製豆乳 15 g ココア 0. 6 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆3歳リクエストメニュー ☆フルーツ バナナ 32. 33 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆市販おやつ うの花クッキー 8 g ミレービスケット 6 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆お駄ラスク おつゆ麩 2 g キャノラ油 1. 5 g 三温糖 0. 5 g きな粉 1 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆3歳リクエストメニュー ☆ココアプリン 調製豆乳 60 g ココア 2 g 三温糖 6 g ゼラチン 1 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆マカロニきなこ マカロニ (乾) 12 g きな粉 2. 5 g 三温糖 1. 5 g 食塩 0. 03 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g			
	午後おやつ											

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承ください。