

1 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
			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	
4 (月)	鶏ごぼうごはん 松風焼き さつま芋きんとん 紅白なます	みかん 清まし汁そうめん入り	牛乳 にんじん 牛乳 あずきとかぼちゃようかん	米、さつまいも、砂糖、干しとうめい、油、すりごま、ごま	牛乳、豚ひき肉、こしあん、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、粉かんでん、たまねぎ、だいこん、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、さやえんどう、万能ねぎ、サラダ菜、干ししいたけ
5 ・ 19 (火)	チャンボンうどん 鶏天 オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナケーキ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油、ごま油、じゃがいも、バター	牛乳、鶏ささ身、調製豆乳、ちくわ、	オレンジ、もやし、キャベツ、バナナ、にんじん、たけのこ、トマト、あおのり	
6 ・ 20 (水)	白いご飯 鶏肉と厚揚げのチャンブルー ごまじゃこサラダ 豆腐のみそ汁	りんご 牛乳 かぼちゃ 牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、さといも、砂糖、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、きゅうり、万能ねぎ、かぼちゃ	
7 (木)	七草がゆ かじきのねぎ味噌焼き さつま芋のそぼろあんかけ みかん	牛乳 にんじん 牛乳 カレーツナマカロニ	米、さつまいも、マカロニ、油、砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、かじき、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、かぶ、だいこん、ねぎ、たまねぎ、こまつな、なすな、だいこん(葉)、かぶ・葉、サラダ菜、しょうが	
8 ・ 22 (金)	ロールパン ミートローフ フレンチサラダ コーンのスープ	オレンジ 牛乳 さつまいも 麦茶 きつねごはん	米、ロールパン、パン粉、砂糖、油、さつまいも	豚ひき肉、油揚げ、ウインナー、牛乳	オレンジ、にんじん、はくさい、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、りんご、万能ねぎ、グリーンピース	
9 ・ 23 (土)	白いご飯 鮭のオニオンソース 大根と豚肉の煮物 高野豆腐の味噌汁	オレンジ 牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、メープルシロップ、油、じゃがいも	牛乳、さけ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	オレンジ、だいこん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、りんご、いんげん、干ししいたけ、サニーレタス	
12 ・ 26 (火)	スパゲティナポリタン 卵焼きあんかけ 豆乳クリームスープ りんご	牛乳 かぼちゃ 牛乳 さつま芋カラメル	スパゲティ、油、小麦粉、ざらめ糖、片栗粉、ごま	牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、ウインナー、粉チーズ	りんご、にんじん、かぼちゃ、クリームコーン缶、たまねぎ、トマトピューレ、キャベツ、ピーマン、ホールトマト缶詰、しいたけ、さやえんどう、干ししいたけ、しょうが	
13 ・ 27 (水)	マーボー豆腐丼 春雨中華和え きのこの味噌汁 オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 フルーツゼリー	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	オレンジ、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、赤ピーマン、えのきたけ、もも缶(黄桃)、粉かんでん、しょうが、にんじん	
14 ・ 28 (木)	ボークカレー 大根ココロサラダ ヨーグルトデザート 豆腐の清汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 きなこトースト	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、砂糖、すりごま、さつまいも	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト、ツナ油漬缶、きな粉	たまねぎ、にんじん、パイン缶、もも缶、みかん缶、きょうな、りんご、グリーンピース、だいこん	
15 ・ 29 (金)	ロールパン チキンソテークリームソース 小松菜のソテー 野菜ココロスープ	みかん 牛乳 さつまいも 麦茶 ソース焼きそば	ロールパン、焼きそばめん、じゃがいも、油、小麦粉、さつまいも	鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、ベーコン	みかん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ、ピーマン、あおのり、にんにく、サラダ菜	
16 ・ 30 (土)	白いご飯 あじチーフライ 切干大根のサラダ 根菜の味噌汁	オレンジ 牛乳 にんじん 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、油、小麦粉、さつまいも、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、あじ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	バナナ、オレンジ、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、もやし、切り干しだいこん、パセリ	
18 (月)	五目ご飯 豚と白菜の蒸し焼き さつまいものサラダ 青菜の清汁	みかん 牛乳 にんじん 牛乳 あずきとかぼちゃようかん	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、パン粉、焼い、すりごま、ごま、りんごジャム	牛乳、豚ひき肉、こしあん、鶏ひき肉、油揚げ	みかん、粉かんでん、にんじん、かぼちゃ、はくさい、りんご、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、サラダ菜、干ししいたけ、しょうが	
21 (木)	青菜ご飯 かじきのねぎ味噌焼き さつま芋のそぼろあんかけ みかん	大根の清汁 牛乳 にんじん 牛乳 カレーツナマカロニ	米、さつまいも、マカロニ、油、砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、かじき、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、サラダ菜、しょうが	
25 (月)	白いご飯 鯖の味噌煮 じゃがベーコン 小松菜の清汁	みかん 牛乳 さつまいも 牛乳 蒸しまんじゅう	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、砂糖、油、さつまいも	牛乳、さば、ベーコン、こしあん、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、パセリ、万能ねぎ、干ししいたけ、しょうが	

*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

新年明けましておめでとうございます。「1月に行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3カ月はいつも以上に時間が経つのが早いと感じる時期です。食事をしっかり摂って、健康第一で過ごしていきたいですね。今年も給食職員一同、子ども達の為に美味しい給食を作っていきます！



七草粥を食べよう！

お正月に食べすぎてしまった人、好きな物ばかり食べて栄養が偏ってしまったと感じている人、いらっしやると思います。

そこで、1月の行事食の1つ「七草粥」についてご紹介します。



「七草」ってなに？

七草とは「春の七草」と呼ばれ、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」のことをいいます。この七草に象徴される青菜はビタミンが豊富で、野菜が不足しがちな冬を健康に過ごすという意味があります。

また初春の野に芽吹いた若葉の生命力を食べることによって邪気を払い、その年の無病息災を願うという意味もあるそうです。



いつ食べるの？

1月7日に食べます。お正月のご馳走で少し胃腸が疲れている方も、美味しく食べることが出来るかと思えます。保育園でも「七草粥風」を提供します！



●お知らせ

4日(月) おせち献立を行います。
7日(火) 七草粥献立を行います。



大根のコロコロサラダ

◎材料 4人分

- ・大根 1/3 本
- ・人参 1/2 本
- ・水菜 1/3 袋
- ・ツナ缶 1 缶
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・油 大さじ1

今月の食材
だいこん



A

◎作り方

- ①大根、人参をさいのめ状に切る。水菜はざく切りにし、全ての野菜を洗っておく。
- ②人参→大根の順で水から茹で、両方柔らかくなったら水菜をさっと茹でて水にさらす。ツナ缶は油をきっておく。
- ③Aを合わせ、鍋で軽く煮立たせて砂糖を溶かす。
- ④②と③を混ぜ合わせたら完成！

大根は部位によって味が変わる野菜です。上部は水分が多く、甘みが強いので生で食べるのに適します。真ん中は柔らかく、甘みも辛味もあるので大根本来の味がわかる大根ステーキなど。下部は水分が少なく味が染み込みやすいので、漬物や煮物に最適です。様々な大根を楽しんでみて下さい！

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	546	20.4	16.1	193	2.4
乳児	473	17.2	13.6	191	1.9