

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	
1/1～1/3 年始休み								0(0) 0(0)
4	水	ビスケット 牛乳	しめじごはん けの汁 ブロッコリーの塩炒め みかん	豆乳のカッ プケーキ 牛乳	あぶらあげ、とりもも、 だいず、こうやどうふ、 みそ、たまご、とうにゆ う、ぎゅうにゆう	ごはん、さらだあぶら、 さとう、なたねあぶら、 こむぎこ、ビスケット	しめじ、にんじん、だい こん、こまつな、ごぼう、干 しいたけ、長ねぎ、ブ ロッコリー、コーン、みか ん	654(603) 24.1(22) 19(20) 1.8(1.5)
5	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ	にんじんの 蒸しパン 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅう にゆう	ロールパン、ごまあぶら、ご ま、ママレードジャム、さらだあ ぶら、さとう、ホットケーキミックス、ビスケット	レタス、わかめ、キャベ ツ、コーン、きゅうり、た まねぎ、にんじん、バナ ナ	651(648) 23.1(22.2) 26.9(26.8) 1.5(1.2)
6	金	ビスケット 牛乳	ご飯 ミニゼリー 七草のとりみスープ さけのムニエル 切り干し大根の煮物	くるみの クッキー 牛乳	べにぎけ、ちくわ、たま ご、ぎゅうにゆう	ごはん、かたくりこ、さ とう、こむぎこ、パ ター、ゼリー、くるみ、 ビスケット	ななくさ、にんじん、しい たけ、きりぼしだいこん	625(584) 21.8(20.1) 18.6(19.6) 1.2(0.9)
7	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃ こ、ミートボール、ヨー グルト、ぎゅうにゆう	ごまあぶら、ごはん、 しらたき、せんべい、ピ スケット	こねぎ、にんじん、だい こん、えのきたけ、さや えんどう	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
9	月	成人の日						0(0) 0(0)
10	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	ニラせんべ い 牛乳	ベーコン、とうにゆう、 ぎゅうにゆう、ぶたひき にく、たまご	マカロニ・スパゲッ ティ、バター、さとう、お このみやきこ、ピス ケット	やきのり、ほうれんそう、 しめじ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、 バナナ、にら	678(653) 28.3(25.6) 26.6(25.9) 3(2.3)
11	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ おやつ 牛乳	ぎゅうにゆう	ビスケット		101(178) 5(7.6) 5.7(10.1) 0.2(0.2)
12	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ コンソメスープ ハンバーグ コーンと野菜のバター炒め	かぼちやの マフィン 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゆ う、たまご、ぶたひきに く、ぎゅうにく	ロールパン、さとう、パ ンこ、バター、こむぎ こ、ビスケット	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、 コーン、ピーマン、バナ ナ、かぼちゃ	717(704) 24.3(23.2) 28.4(27.9) 2.8(2.4)
13	金	ビスケット 牛乳	ご飯 ミニゼリー 味噌汁 赤魚の煮つけ ほうれん草のナムル	ママレード ホットケー 牛乳	みそ、とうふ、あかう お、ぎゅうにゆう、たま ご	ごはん、さとう、ごま、ごまあ ぶら、ゼリー、ホットケーキミッ クス、ママレードジャム、さらだ あぶら、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ほ うれんそう、にんじん、も やし	529(505) 20.9(19.5) 16.1(17.5) 1.8(1.4)
14	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、 ぶたひきにく、ぎゅう にゆう	ごはん、パンこ、ドー ナツ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さ やいんげん、ブロッコ リー、ひじき	692(678) 26.4(24.5) 24.9(26) 1.7(1.4)
16	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	マカロニき なこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、ロースハム、きな こ、ぎゅうにゆう	強化米、ごま、さとう、 ゼリー、マカロニ・スパ ゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、コー ン、さやえんどう、ひじき	508(490) 18.9(18.2) 13.3(15.4) 1.6(1.3)
17	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉と大根の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶ たにく、たまご、ぎゅう にゆう	うどん、ごまあぶら、さ とう、さつまいも、パ ター、こむぎこ、ピス ケット	長ねぎ、しめじ、だい こん、にんじん、こねぎ、 バナナ、キャベツ	658(639) 18.9(18.5) 17(18.4) 3(2.5)
18	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	ミルク寒天 牛乳	ぎゅうにく、ロースハ ム、たまご、鉄分入り ヨーグルト、ぎゅうにゆ う	じゃがいも、ごはん、ド レッシング、はるさめ、 さとう、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミ ニトマト、パインアップルかん、み かんかん、かんでん	604(582) 16.2(16.2) 16.6(18.2) 2.1(1.7)
19	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン かぶのスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	セサミクッ キー 牛乳	とりもも、たまご、ぎゅう にゆう	ロールパン、オリーブ 油、じゃがいも、ごま、 バター、さとう、こむぎ こ、ビスケット	かぶ、たまねぎ、にんじ ん、トマト缶、ピーマン、 バナナ	642(643) 22.5(22) 23.2(23.9) 1.4(1.3)
20	金	ビスケット 牛乳	ご飯 みかん 味噌汁 かじきまぐろのソテー ひじき煮	ベルギー ワッフル 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、 ちくわ、ぎゅうにゆう、た まご	ごはん、さとう、パ ター、こむぎこ、コーン すたーち、ビスケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、ひじ き、みかん	603(567) 24.7(22.6) 15.5(16.9) 1.5(1.3)
21	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 キャベツのごまあえ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、 みそ、とうふ、あぶらあ げ、ヨーグルト、ぎゅう にゆう	さとう、ごはん、ごま、 せんべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、にんじん	560(533) 22.8(21.2) 17(18.4) 1.7(1.5)

23	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ	ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、ロースハム、ぎゅう うにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、マ カロニ・スパゲッティ、マヨネー ズ、ゼリー、バター、ふ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、さ やいんげん、にんじん、 きゅうり	544(516) 15.3(15.1) 17.7(18.9) 1.4(1)
24	火	ビスケット 牛乳	素麺 大根と厚揚げの煮もの バナナ		フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	ロースハム、たまご、厚 揚げ、ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、ビス ケット	きゅうり、にんじん、だい こん、バナナ、パイ ン アップルかん、みかんか ん、かんてん	498(508) 17.7(17.3) 13.1(15.2) 1.7(1.3)
25	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 どさんこ汁 れんこんのきんぴら みかん		ヨーグルト ケーキ 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたも も、みそ、たまご、ヨー グルト、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、じゃがい も、ごま、さらだあぶら、ホッ ト ケーキミックス、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじ き、たまねぎ、コーン、れ んこん、みかん、レモン	571(539) 20.6(19.4) 16(17.7) 2(1.7)
26	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー フレンチサラダ バナナ		ツナ昆布お にぎり 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひき にく、まぐろ	ロールパン、バター、こむぎ こ、じゃがいも、さらだあぶら、 さとう、ごはん、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、きゅうり、フロ ッキー、バナナ、しおこんぶ	608(617) 17.7(17.8) 16.8(18.9) 1.8(1.6)
27	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たら煮つけ 油揚げの五目煮	りんご	おからのマ フィン 牛乳	みそ、とうふ、たら、あ ぶらあげ、いんげんま め、たまご、おから、 ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも、さ とう、バター、こむぎ こ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、に んじん、干しいたけ、り んご	629(587) 27.2(24.6) 15.3(16.9) 2.1(1.8)
28	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ		プリン せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひき にく、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マ ヨネーズ、プリン、せん べい、ビスケット	しいたけ、にんじん、はく さい、長ねぎ	515(494) 25.8(23.5) 20.1(20.9) 3.2(2.5)
30	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 もやしのサラダ	ミニゼリー	きなこクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、あぶらあげ、きな こ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、 さとう、ゼリー、パ ター、こむぎこ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、長 ねぎ、にんじん、ピーマ ン、しょうが、にんにく、 もやし、きゅうり	647(602) 22.1(20.7) 23.6(23.6) 1.4(1.1)
31	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ		ココアちん すこう 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、 ロースハム、ぎゅうにゅ う	マカロニ・スパゲッティ、マ ヨネーズ、さとう、ごま、こむぎ こ、なたねあぶら、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、た まねぎ、にんじん、しいたけ、だ いこん、トウモロコシ、きゅうり、きり ぼしだいこん、バナナ	534(538) 15.9(16) 16.9(18.4) 1.7(1.4)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。

★ 星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



給食だより

明けましておめでとうございます。寒い時期ですが、よく食べよく体をうごかして、夜はしっかり休みましょう。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞ、よろしく願います。



～鏡開きと行事食～

日本には年間を通して四季折々の「行事」があります。また、その行事のときや、特別な日の行事のときにいただく食べ物や料理「行事食」があります。行事や行事食には、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いなどが込められています。これからも大切に受け継いでいきたいものですね。『鏡開き』とは、お正月に神様にお供えしていた『鏡もち』を下げ、それを「しるこ」や「ぜんざい」「雑煮」などにして、一年間の無病息災を願い、いただく行事です。雑煮は家庭や地域によって味付けや使う食材などがさまざまです。日本各地で多種多様な特色があり、調べてみるのも面白いですね。

【春の七草(七草がゆ)】

1月7日の朝に、七種の野菜が入った「七草がゆ」を食べると邪気を払い、万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習があり、この七草がゆに用いる七種の野菜(草)、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろを「春の七草」といいます。保育園では、1月6日の給食に、「七草スープ」をいただきます。

《体を温める食べ物》

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり、風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

『1月の旬の食材』大根、かぶ、れんこん、白菜、ほうれん草、のぎわな、みかん、あんこう、きんめだい、わかさぎなどがあります。

※ビタミンCが豊富な柑橘類には、免疫力を高め、風邪予防の効果があります。