

日	曜日	午前	 昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	黄	みどり	タンパク(g)
					(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)	脂質(g)
1/1~1/3 年始休み								食塩相当量(g)
4	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきにく、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨネー ズ、せんべい、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、 長ねぎ	493 (476) 25.7 (23.5) 19.7 (20.6) 3.2 (2.5)
6	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー	マカロニき なこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、 きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、さ らだあぶら、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、長ね ぎ、にんじん、ピーマン、 しょうが、にんにく、こまつ な、しめじ	562 (532) 21.4 (20.1) 17.5 (18.8) 1.1 (0.9)
7	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 七草のとりみスープ スペイン風オムレツ バナナ	お好み焼 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、ぶた ひきにく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、パ ター、かたくりこ、さとう、こむぎ こ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、し めじ、ななくさ、にんじん、 ピーマン、たまねぎ、バナ ナ、キャベツ	525 (531) 20.1 (19.1) 13.8 (15.7) 1 (0.7)
8	水	ビスケット 牛乳	カレーライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト ヨーグルト	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ヨーグルト、ぎゅ うにゅう、たまご	じゃがいも、ごはん、ごま、さと う、さらだあぶら、ホットケーキ ミックス、ビスケット	たまねぎ、にんじん、ほうれ んそう、えのきたけ、ミニト マト	634 (593) 19.3 (18.2) 22.7 (22.9) 1.9 (1.6)
9	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	黒ゴマの クッキー 牛乳	とりもも、たまご、ぎゅうにゅ う	ロールパン、オリーブゆ、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) 1.3 (1.2)
10	金	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》 	おたのしみ おやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101 (165) 5 (6.9) 5.7 (9.3) 0.2 (0.2)
11	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	プリン 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひ きにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、プリン、ビス ケット 	にんじん、たまねぎ、さい いんげん、ブロッコリー、ひじ き	588 (558) 26.5 (23.8) 22.4 (22.8) 1.6 (1.3)
13	月	成人の日						0 (0) 0 (0)
14	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉のつけ焼き さつまいものバター炒め バナナ	豆乳のカッ プケーキ 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶたに く、たまご、とうにゅう、ぎゅ うにゅう	うどん、さとう、さつまいも、パ ター、なたねあぶら、こむぎ こ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、 にんじん、たまねぎ、バナ ナ	747 (711) 24.5 (23) 20.1 (21) 4.1 (3.4)
15	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 れんこんのきんぴら ミニゼリー	セサミック キー 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、た まご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、ごま、ゼ リー、バター、さとう、こむぎ こ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじ き、だいこん、長ねぎ、れん こん	541 (515) 15.3 (14.9) 14.4 (16.3) 1.7 (1.5)
16	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ	かぼちゃの マフィン 牛乳	ベーコン、たまご、チーズ、 ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、さと う、こむぎこ、バター、ビスケッ ト	トマト缶、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、パ ナナ、かぼちゃ	590 (600) 18.8 (19.1) 18.7 (20.2) 2 (1.8)
17	金	ビスケット 牛乳	ご飯 みかん 味噌汁 赤魚の煮つけ 油揚げの五目煮	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、あ ぶらあげ、いんげんまめ、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、じゃがいも、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、にんじ ん、干しいたけ、みかん、 パインアップルかん、みか んかん、かんてん	562 (533) 22.6 (21) 11.6 (14) 2 (1.6)
18	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	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、ヨーグルト、ぎゅう にゅう	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、ブロッ コリー	550 (524) 22.8 (21.1) 16.3 (18) 1.5 (1.3)
20	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 もやしのサラダ	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、さとう、ごまあぶら、 ゼリー、バター、こむぎこ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、しいた け、にんじん、もやし、きゅ うり	584 (551) 19.2 (18.4) 19.8 (20.5) 1.5 (1.2)
21	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとりみ炒め バナナ	フレンチ トースト 牛乳	ロースハム、たまご、あつあ げ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さらだあ ぶら、さとう、しょくぼん、ビス ケット	きゅうり、たまねぎ、長ね ぎ、にんじん、はくさい、パ ナナ	608 (595) 21.4 (20.3) 18.2 (19.3) 1.9 (1.4)
22	水	ビスケット 牛乳	かしわごはん 豚汁 ブロッコリーの塩炒め 果汁(りんご)	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	とりひきにく、みそ、とうふ、 ぶたにく、ぎゅうにゅう、らん おう	ごはん、ごまあぶら、さらだあ ぶら、さとう、こむぎこ、ビス ケット	ごぼう、にんじん、長ねぎ、 しめじ、だいこん、ブロッコ リー、コーン、りんごジュ ース、かぼちゃ	640 (592) 21.8 (20.2) 23.4 (23.6) 1.1 (1)

23	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	おからのソフトクッキー 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、 ロースハム、おから、たまご	ロールパン、バター、こむぎ こ、じゃがいも、マカロニ・スパ ゲッティ、マヨネーズ、さとう、 ビスケット	さやいんげん、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、バナナ	608 (616) 18.9 (18.9) 19 (20.5) 1.3 (1.1)
24	金	ビスケット 牛乳	ご飯 りんご 味噌汁 かじきまぐろのソテー 切り干し大根の煮物	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちく わ、たまご、ヨーグルト、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、バター、こむぎ こ、さらだあぶら、ホットケーキ ミックス、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいた け、にんじん、きりぼしだい こん、りんご、レモン	538 (514) 24.5 (22.5) 11.9 (14.1) 1.3 (1.1)
25	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	カニパン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ミー トボール、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらた き、カニパン、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこ ん、えのきたけ、さやえん どう	629 (640) 24.5 (24.7) 20.6 (23.7) 2.7 (2.6)
27	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきのサラダ	お麩のラス ク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、 たまご、ぎゅうにゅう、ロース ハム	強化米、パンこ、さらだあぶ ら、ごま、さとう、ゼリー、パ ター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいた け、コーン、にんじん、さや えんどう、ひじき	617 (577) 23.2 (21.8) 22.4 (22.8) 1.3 (1)
28	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 大根のサラダ バナナ	ニラせんべ い 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ロース ハム、たまご、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、おこのみ やきこ、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 ウモヨウ、きゅうり、バナナ、にら	480 (494) 16.1 (16.1) 15 (16.8) 2 (1.7)
29	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス シルバーサラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	ママレード ホットケー 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、鉄 分入りヨーグルト、ぎゅ うにゅう、たまご	ごはん、ドレッシング、はるさ め、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	にんじん、たまねぎ、きゅ うり、キャベツ、ミニトマト	647 (619) 19.1 (18.4) 23 (23.4) 1.8 (1.5)
30	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 ポパイサラダ	フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、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、さ らだあぶら、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、コー ン、バナナ、パインアップルかん、み かんかん、かんてん	603 (610) 21.7 (20.9) 23.6 (24) 1.8 (1.5)
31	金	ビスケット 牛乳	ご飯 みかん 味噌汁 さけのムニエル キャベツのごまあえ	おからのマ フィン 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、あ ぶらあげ、たまご、おから、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、パ ター、ごま、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベ ツ、にんじん、みかん	616 (577) 22.7 (21.1) 18.6 (19.6) 1.5 (1.2)

※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。楽しみにしてくださいね♪



給食だより



新年、あけましておめでとうございます。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。よく食べ、よく動き、睡眠を十分にとり、年末年始に乱れてしまった生活リズムをしっかりと整えていきましょう。今年も、安全でおいしく、子どもたちが笑顔になれる給食を作っていきたいと思っています。どうぞよろしく願い致します。



1月の行事食紹介

●おせち料理

おせち料理は色とりどりあり、
見ているだけで気持ちが華やぎます。
また、それぞれの食材が
持つ意味もあります。
かずのこは『子孫繁栄』、
たいは『めでたい』、
こんぶは『よろこぶ』
などです。

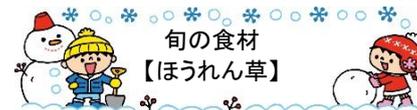


●鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は
鏡もちを飾っておき
、松の内が開けたら今度は
年神様を送るため、1月11日に
もちをいただきます
(地方により日にちは異なります)
もちは日本の伝統的な食べ物です。
小さなお子様に与えるときは、
食べる前に水分でのどを濡らして
滑りをよくしたり、よく噛んで
食べるよう伝え、飲み込むまで
側で見守ると安全にいただけます。
雑煮やおしろこなど、
いろいろな楽しみ方で
味わってみてください。

●七草がゆ

七草がゆを食べると、
お正月料理で疲れた胃を守り、
1年間病気をしないと
いわれています。
家族の無病息災を祈る風習は、
約1300年前の奈良時代から
続いています。
七草がゆに入れる春の七草とは
『せり・なずな・ごぎょう・
はこべら・ほとけのざ・
すずな・すずしろ』です。
保育園では、
7日の給食で七草を
入れたスープを
食べます。



旬の食材 【ほうれん草】

ほうれん草は一年中食べられますが、
冬が旬の緑黄色野菜です。冬の野菜は
氷点下10度にも耐えられるほど寒さに
強く、霜に当たることで甘くおいしくな
ります。栄養価としては、β-カロテン、ビ
タミンE、K、葉酸や鉄を多く含みます。
冬採りのものは、ビタミンCも豊富です。
ビタミンCは鉄分の吸収を助け、葉酸は
赤血球を作り出すので、貧血予防の効
果が期待できます。さらに、免疫力を高
めるビタミンAも豊富です。

『昔ながらの知恵・かぜに効く単色野
菜』ねぎやにんにくに含まれているにお
い成分には殺菌作用があり、かぜ予防
に役立ちます。また、ビタミンB1(豚肉な
どに多い栄養素)と一緒にとると疲労回
復に効果的。しょうがは体を温める作用
があり、昔からしょうが湯などにして飲ま
れています。このようなかぜ予防を見直
してみましょう。