



# 給食献立表 1月

あいあい保育園

H29. 1. 5

	3時10時のおやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉”を作る食品あか	“熱・力”の元になる食品きいろ	“体調”を整える食品みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
4 (水)		☆希望保育 お弁当をお願いいたします					
5 (木)	動物クッキー	ハヤシライス コールスローサラダ ゆで卵 ミニゼリー	牛乳 きな粉クッキー	豚肉 ハム 卵 牛乳 きな粉	米 小麦粉 油 マーガリン ハヤシルー ミニゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム きゅうり	595 642
6 (金)	ビスコ	七草がゆ 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みかん	牛乳 大学いも	鶏肉 牛乳 黒ゴマ ハム	米 さつまいも じゃがいも	七草 大根 きゅうり みかん	555 668
(土)	ドーナツ	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏ミンチ 卵 牛乳 味噌	米 せんべい	ほうれん草 大根 ねぎ バナナ	
9 (月)	成人の日でお休みです						
10 (火)	えびせん	ごはん 肉じゃが かき玉汁 ほうれん草ともやしの胡麻和え りんご	牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉 牛乳 ごま 豆腐 卵	米 じゃがいも 糸こんにゃく でんぷん ホットケーキミックス 油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし ねぎ りんご	515 566
11 (水)	ミニドーナツ	ソフト麺ミートソースかけ フルーツサラダ ミニゼリー	牛乳 どらやき	合挽き肉 牛乳 卵 ハム つぶあん	ソフト麺 ミニゼリー ホットケーキミックス	玉ねぎ にんにく トマト 人参 フルーツミックス バナナ キャベツ	578 693
12 (木)	せんべい	手作りパン ポークビーンズ コーンサラダ バナナ	牛乳 揚げたこやき	豚肉 牛乳 水煮大豆 たこやき	強力粉 小麦粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 青海苔 コーン キャベツ バナナ きゅうり	500 574
13 (金)	カステラ	☆おかざりはやし お雑煮 松風焼き 人参シリシリ みかん	牛乳 クラッカーサンド	鶏ミンチ 味噌 牛乳 かまぼこ ごま	もち クラッカー イチゴジャム	玉ねぎ 人参 大根 みかん 生姜 ほうれん草	559 612
14 (土)	ザル	中華丼 卵スープ バナナ	牛乳 えびせん	シーフードミックス 牛乳 卵 うずら卵 豚肉	米 でんぷん ごま油 えびせん	キャベツ 筍 玉ねぎ 人参 にら	593 654
16 (月)	イングリッシュケーキ	ごはん 豆腐入りハンバーグ トマト スパゲティサラダ りんご	牛乳 マドレーヌ	合挽き肉 豆腐 卵 ハム 卵 牛乳	米 パン粉 サラダ油 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ トマト きゅうり りんご	518 639
17 (火)	バナナカステラ	麦ごはん 鮭の塩焼き けんちん汁 ひじきのゴマネーズ みかん	牛乳 フレンチトースト	鮭 牛乳 卵 ごま 豆腐	米 麦 食パン 里芋 こんにゃく	ひじき ほうれん草 人参 れんこん ごぼう 大根 ねぎ みかん	589 592
18 (水)	ビスコ	ごはん 白菜と肉団子のスープ さつまいもと大豆の甘辛煮 りんご	牛乳 バナナパイ	鶏ミンチ 牛乳 水煮大豆	米 バイシト 春雨 さつまいも パン粉 油	バナナ 白菜 玉ねぎ 人参 生姜 りんご	620 635
19 (木)	おとと	麦ごはん ちくわの香味煮 味噌汁 ほうれん草の磯和え みかん	牛乳 おから入りパウンドケーキ	ちくわ 牛乳 卵 おから わかめ 味噌 海苔の佃煮 ごま	米 麦 こんにゃく 小麦粉 マーガリン じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 ねぎ レーズン	580 630
20 (金)	チーズクラッカー	☆お誕生日会 ゆかりごはん 鶏肉の竜田揚げ トマト マセドアンサラダ 生パイン	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 ハム チーズ 牛乳 卵 生クリーム	米 でんぷん 油 じゃがいも 小麦粉	生姜 ゆかり トマト きゅうり 人参 生パイン	592 620
21 (土)	職員研修のため給食なしです。						
23 (月)	シガーフライ	鶏飯 豚汁 ミニゼリー ほうれん草のおひたし	牛乳 黒糖かりんとう	鶏肉 豚肉 牛乳 味噌汁 海苔	米 小麦粉 黒糖 油 ミニゼリー さつまいも	ほうれん草 玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう ねぎ 白菜	550 590
24 (火)	シガーフライ	ごはん 八宝菜 ししゃもの天ぷら きゅうりの塩っぺ	お茶 お好み焼き	豚肉 イカ エビ ちくわ ししゃも うずら卵 卵 削り粉 塩っぺ	米 小麦粉 油 でんぷん	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ きゅうり キャベツ 青海苔	550 590
25 (水)	ハピータン	味噌ラーメン 揚げぎょうざ 杏仁フルーツ	牛乳 ジャムサンド	ぎょうざ 豚肉 牛乳 寒天 なると 味噌	中華麺 ごま油 油 食パン イチゴジャム	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ バナナ フルーツミックス	530 574
26 (木)	ホロチーズ	ごはん れんこんハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーのおかか和え みかん	牛乳 野菜チップス	合挽き肉 牛乳 卵	米 パン粉 さつまいも じゃがいも 油	れんこん 玉ねぎ 人参 ブロッコリー みかん ごぼう	520 607
27 (金)	クッキー	手作りパン マカロニグラタン ツナサラダ バナナ	牛乳 肉まん	鶏肉 ツナ缶 牛乳 チーズ 肉まん	強力粉 小麦粉 マカロニ マーガリン パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	581 618
28 (土)	野菜スタック	五目チャーハン わかめスープ バナナ	牛乳 クリームパン	ハム わかめ 卵 カニカマ 牛乳	米 クリームパン	ねぎ しめじけ バナナ 玉ねぎ にら	589 592
30 (月)	サブシ	麦ごはん はんぺんのフライ リヨネーズポテト トマト りんご	牛乳 チーズ蒸しパン	はんぺん 卵 チーズ 粉チーズ ベーコン 牛乳	米 麦 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも ホットケーキミックス	玉ねぎ トマト りんご	620 635
31 (火)	トースト	ごはん 魚のムニエル 切干大根のサラダ みかん	牛乳 ロックビスケット	サゴシ 牛乳 卵 ハム	米 小麦粉 マーガリン コーンフレーク	切干大根 水菜 きゅうり 人参 みかん レーズン	590 613



# 給食だより 1月

新年 あけましておめでとうございます。

今年も子供たちの笑顔の源の給食作りに励みたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

2017年のお正月はいかがでしたか？おもちにおせちにお雑煮・・・美味しいもの食べたりや楽しいことがたくさんありましたか？寒くても元気のいい子どもたちに大人たちも負けないう、しっかり運動、しっかり栄養、しっかり睡眠を心がけお正月リズムから脱出して規則正しい生活に慣れ、風邪にも負けないう体をつくりましょう。冬は日本独自の伝統行事が盛りだくさんです。子ども達に伝えていけたらいいですね。

## かぜに強くなる食事

冬はかぜの季節です。栄養を十分にとって、かぜに負けないうしょうぶなからだをつくりましょう。

冬を元気に  
のりきるために

### ●たん白質をたくさんとろう

たん白質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉、魚、卵、牛乳、とうふなどをたくさん食べましょう。



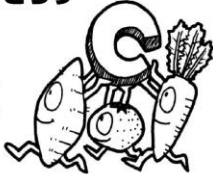
### ●油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくします。すきやき、てんぷら、いため物などに使って食べましょう。



### ●ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。野菜サラダ、大根おろし、さつまいも、みかんなど新鮮な野菜や果物を食べましょう。



### ●ビタミンAをたっぷりとろう

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草、にんじん、レバーなどを油で料理して食べましょう。



もいもい食べて、外で元気よく運動しましょう

## 七草粥のお話

1月7日の朝に無病息災を願って七草粥を食べる行事。この習慣は中国から伝わったものだそう江戸時代には将軍家をはじめ一般家庭でも食べるようになったといわれています。おせち料理とがらりとかわって質素であり、正月中のごちそうによる胃の負担をやわらげてくれる非常に理にかなった昔の人の生活の知恵です。



## ☆栄養学のススメ☆

1月の大根 がすごい！！

薬効：消化不良 胃酸過多 二日酔い せき 打ち身 頭痛 発熱 のぼせ 歯ぐきの出血 二キビ 冷え性 がん 動脈硬化、胃潰瘍、胃炎、便秘

大根の消化酵素がお正月や疲れた胃の消化を助けてくれます胃腸や肝臓など内臓のお助け野菜です。

## ☆突撃となりの晩ごはん☆

今月の突撃は!(^)!さくら組 T・Rくん こすもす組 T・Tちゃんです。家族構成 父 ころ先生 連都くん 時和ちゃん(4人家族)

12月14日(水) ごはん ポトフ たこ焼き

我が家の定番メニューポトフは野菜たっぷり子どもの大好きなウインナーでごはんが進みます!!料理の手伝いをさせてあげたとは思ってはいるが、なかなか自分に余裕が...とたこ焼きなら!!と思いお兄ちゃんに声をかけると“やるやる”と混ぜるところから焼くまでとっても上手にやりきってくれました。

12月19日(月) ごはん ぶりの塩焼き ひじきの煮物 トン汁

魚料理や煮物は苦手なので、時々食べたくなった時は祖母に助けてもらってます。

12月26日(月) ごはん ハンバーグ ポテトサラダ もやしと卵の中華スープ

ハンバーグはたくさん作って冷凍!!帰りが遅いときは便利!子ども達の大好きなハンバーグが食卓に並ぶと“よっしゃー”と喜んで食べてくれると何より嬉しいですね。野菜もしっかり食べるのでありがたいです。

(母)

料理が苦手な母親なので、簡単なことしができませんが、好き嫌いなく成長してくれなくても食べてくれるので感謝です。休みの日には時々一緒に作ることができたらと思っています。食器を出したり、ご飯をついでくれるのはRの仕事になっているので、工夫しながら楽しく食事をしていきたいです。

(給食室)

毎日フル活動のお仕事をしながら、育児、家事をこなしているころ先生。すごいなあといつも感心させられます。料理が苦手でも毎日こなしていることが、日々の練習です。そのうちいつの間にかそれなりにできるようになります。そしてその背中を子ども達はしっかり見えています。子どもが成長したときに感謝の言葉を聞けると母親して良かったあとしみじみ感じる時が必ずきます。見返りなく無償の愛情をしっかりと旦那様&子ども達に注いでください。応援してまます。原稿取材のご協力ありがとうございました。

## 給食のレシピ本

1月18日の白菜と肉団子のスープの作り方 (4人分)

★材料 鶏ミンチ200g たまねぎ50g パン粉10g 卵 1/2個 片栗粉小さじ1 塩少々 しょうが汁 少々 春雨15g しょうゆ小さじ1 塩少々 酒少々  
コンソメ 適宜 白菜 その他野菜

★作り方

1. 玉ねぎはみじんきり、しょうがはすりおろして搾る
2. 鶏ミンチと①卵、片栗粉、パン粉、塩を合わせて練って肉団子を作る。
3. 春雨を茹でる。
4. 白菜は軸と葉を分けて切っておく
5. なべに水を入れ沸騰したら、肉団子と白菜の軸を入れて煮る。最後に葉と春雨を切っておく。