



給食献立予定表 1月



あいあい保育園

R3. 12. 28

	3歳満10時の 献立	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 (火)	せんべい	☆希望保育 三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 パウムクーヘン	鶏ひき肉 鶏卵 豆腐 味噌 わかめ 牛乳	米 せんべい ミニゼリー パウムクーヘン	ほうれん草 ネギ パナナ	435 439
5 (水)	トースト	カレーあんかけそば さつまいもの天ぷら ごまじゃこサラダ りんご	牛乳 蒸しパン	豚肉 卵 しらす 牛乳	中華麺 食パン さつまいも ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ネギ キャベツ きゅうり ほうれん草 りんご	620 633
6 (木)	ハピーターン	麦ごはん 魚のムニエル すまし汁 おからの炒り煮 ミニゼリー	牛乳 ごま入りチーズスティック	サゴシ おから チーズ 牛乳 ちくわ	米 麦 こんにゃく マーガリン こま ミニゼリー 小麦粉 ハピーターン	えのき 玉ねぎ ネギ 人参 ほう 干しシイタケ	515 539
7 (金)	バナナ	七草そうすい 鶏のてりやき ポテトサラダ みかん	牛乳 手作りかりんとう	鶏肉 ハム 卵 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 コーン マヨネーズ	七草 パナナ みかん きゅうり 人参	407 427
8 (土)	クッキー	ナポリタン ゆで卵 チーズ ミニゼリー	牛乳 ぼたぼた焼き	ベーコン 鶏卵 チーズ 牛乳	スバゲティ クッキー ミニゼリー ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン	446 444
10 (月)	成人の日でお休みです。						
11 (火)	野菜 スタック	ごはん 揚げ鶏のネギソース 春雨ソテー トマト みかん	牛乳 フレンチトースト	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 食パン 春雨 片栗粉 野菜スタック マーガリン	ネギ 白ネギ 人参 玉ねぎ ピーマン トマト みかん	533 547
12 (水)	クリーム サンド	ミートソーススパゲティ ちくわの磯辺揚げ きゅうりのゆかり和え 杏仁フルーツ	牛乳 りんごカスタードパイ	合挽肉 ちくわ 鶏卵 牛乳	スパゲティ クリームサンド パイシート 小麦粉	人参 玉ねぎ きゅうり フルーツミックス りんご	558 530
13 (木)	パウムクーヘン	手作りパン ポークビーンズ グリーンサラダ パナナ	牛乳 原宿ドッグ	ウインナー ハム 豚肉 牛乳	薄力粉 強力粉 マヨネーズ じゃがいも パウムクーヘン 原宿ドッグ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー パナナ	486 506
14 (金)	バナナ ヨーグルト	麦ごはん 魚の幽庵焼き かきたま汁 ほうれん草ともやしのおかか和え みかん	牛乳 きなこもち	サゴシ 鶏卵 かつお節 きなこ ヨーグルト 牛乳	米 麦 もち米 白玉粉	ほうれん草 もやし みかん バナナ 人参 玉ねぎ ゆず	481 506
15 (土)	あられ	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 とんがりコーン	鶏肉 味噌 豆腐 牛乳 卵 わかめ	米 あられ とんがりコーン	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ パナナ	421 421
17 (月)	チーズ ポーロ	鶏飯 豚汁 ポイル野菜のごま和え みかん	牛乳 野菜チップス	鶏肉 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ポーロ こま れんこん さつまいも こんにゃく 里芋	人参 ほうろ 大根 しいたけ	485 466
18 (火)	ココナツ サブレ	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーの塩ゆで りんご	牛乳 クラッカーサンド	合挽肉 牛乳 豆腐 卵	米 ココナツサブレ パン粉 クラッカー 薄シヤム	人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご	485 492
19 (水)	ビスコ	☆お誕生日会メニュー ゆかりごはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ トマト パパロア	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 ハム 牛乳 チーズ	米 ビスコ じゃがいも マヨネーズ パパロア コーン 片栗粉 パースティケーキ	人参 きゅうり トマト	527 540
20 (木)	シュガー トースト	麦ごはん 筑前煮 海苔の佃煮 キャベツとハムのごま和え みかん	牛乳 バナナマフィン	ハム 卵 海苔佃煮 牛乳	米 麦 食パン マーガリン 小麦粉 グラニュー糖 こま れんこん こんにゃく	キャベツ きゅうり 人参 いんげん ほうろ パナナ みかん	499 471
21 (金)	ハピカステラ	ごはん 鮭のピザ焼き ジャーマンポテト 白菜のしおっぺ和え りんご	牛乳 肉まん	鮭 ベーコン チーズ 牛乳	米 ハピカステラ じゃがいも 肉まん	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 白菜 りんご	447 460
22 (土)	サブレ	ハヤシライス コーンサラダ ミニゼリー	牛乳 おにぎりせんべい	豚肉 ハム 牛乳	米 コーン サブレ ミニゼリー おにぎりせんべい	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	434 429
24 (月)	カリウム ウエハース	ごはん 酢豚 中華きゅうり 中華コーンスープ りんご	牛乳 いももち	豚肉 ベーコン 牛乳	米 カリウムのウエハース コーン じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり りんご しいたけ 生姜 えのき	490 471
25 (火)	バナナ	ごはん すき焼き風煮 味噌汁 ほうれん草ときのこの和え物 みかん	牛乳 チーズトースト	牛肉 油揚げ チーズ 焼き豆腐 牛乳	米 食パン こんにゃく	ほうれん草 しめじ しいたけ ほうろ えのき 人参 大根 白菜 パナナ みかん	445 474
26 (水)	シガーフライ	肉味噌そば 揚げ餃子 フルーツヨーグルト	麦茶 じゃこ菜おにぎり	豚ひき肉 ヨーグルト しらす 牛乳 赤味噌	中華麺 シガーフライ 餃子 米	人参 玉ねぎ ネギ 水餃子 フルーツミックス 小松菜 にんにく 生姜	490 530
27 (木)	野菜かりんとう	麦ごはん 魚のケチャップソース焼き ブロッコリーのおかか和え スパゲティサラダ りんご	牛乳 どらやき	サゴシ かつお節 ハム 牛乳	米 麦 野菜かりんとう サラパ ホットケーキミックス あんこ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり りんご	518 533
28 (金)	クラッカー サンド	手作りパン ビーフシチュー ツナサラダ パナナ	牛乳 揚げたこやき	牛肉 ツナ 牛乳	薄力粉 強力粉 じゃがいも マーガリン クラッカーサンド たこやき	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ ブロッコリー	502 462
29 (土)	ビスケット	肉うどん 和風サラダ バナナ	牛乳 クリームパン	牛肉 ハム 牛乳 かまぼこ 卵	うどん コーン ビスケット クリームパン	ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	480 522
31 (月)	塩せんべい	ごはん ぎせい豆腐 なめこ汁 切干大根のサラダ みかん	牛乳 マーマレードポテト	豆腐 鶏ひき肉 味噌 ハム 牛乳 油揚げ 卵	米 塩せんべい さつまいも マーマレード	切干大根 人参 玉ねぎ ネギ なめこ 干しシイタケ きゅうり 水菜 みかん	437 442

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 1月



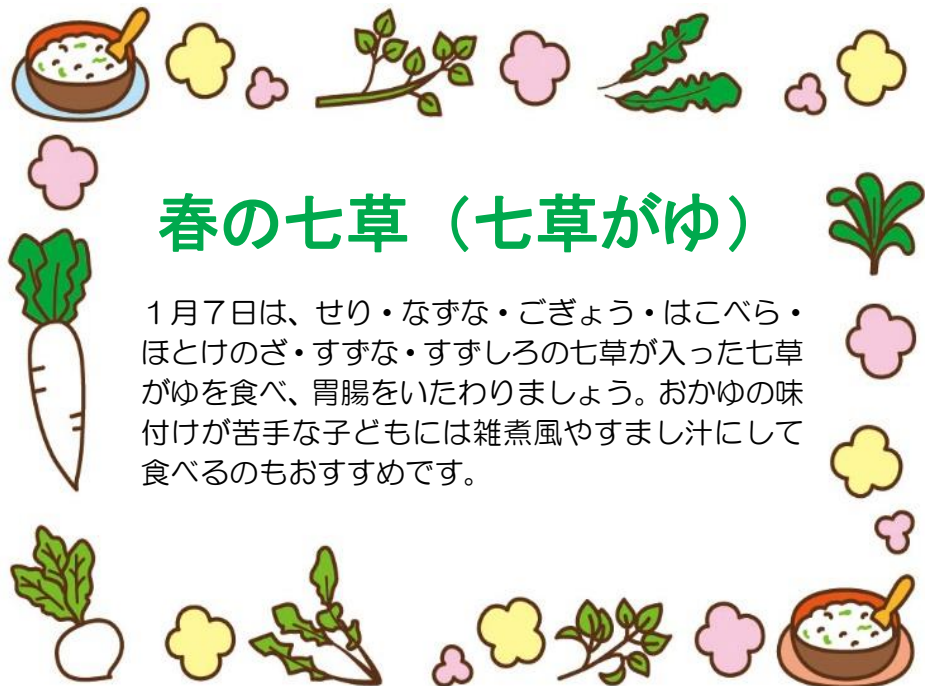
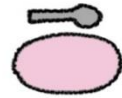
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう！

また、進級・進学を控えた時期、子どもたちの心身ともに成長していることを、日々の活動の中で感じます。これまで以上に子どもたちの意欲を受け止め、自信につなげていけるよう努めていきたいと思っています！今年もどうぞ宜しくお願い致します。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。



～食エピソード～

今月の担当は、ちゅうりっぷ組担任・岡田美帆先生です！
コロナ禍で部活やスポ少がすべてお休みになってしまった期間、時間を持て余した長男（中1）と次男（小3）は、何気なく行った釣りにすっかりはまり、そこからは活動が再開してから時間を見つけては釣りに行くようになりました。釣った魚を自分でさばいて食べたい！と動画を見ながら自分達で下処理や調理法を覚えていき、素揚げや天ぷら、あら汁、煮つけなどレパートリーがどんどん増えていきました。今では2人とも3枚下ろしが私よりも上手に出来るようになりました笑

今まで魚は、食卓で切り身で出てきたものしか食べたことがなかった子ども達ですが、自分で釣った魚をさばき、調理して食べることで魚料理が大好きに！魚の名前もたくさん覚え、釣りを通してこんなにも魚への興味を持つのかと驚きました。

我が家の魚料理は2人にお任せで！次はどんな料理が出てくるのか楽しみです(^)

