



給食献立予定表 1月



あいあい保育園
R4. 12. 28

	3歳未満 10歳 未満	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【お弁当をお願いします。】						
5 (木)	あられ	カレーライス 福神漬 コーンサラダ パナナ	牛乳 マーマレードポテト	豚肉 ハム 牛乳	米 あられ さつまいも マーマレード コーン ジャがいも	人参 玉ねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり パナナ	445 451	
6 (金)	カルシウム ウエハース	七草そうすい 鶏肉のてりやき ポテトサラダ みかん	牛乳 ツナサンド	鶏肉 ツナ ハム 牛乳	米 カルシウムウエハース じゃがいも 食パン	七草 大根 きゅうり 人参 みかん	445 433	
7 (土)	おかき	五目焼きそば ゆで卵 パナナ	牛乳 パウムクーヘン	豚肉 卵 いか 牛乳 削り節	中華麺 おかき パウムクーヘン	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし パナナ	404 400	
9 (月)		成人の日でお休みです。						
10 (火)	野菜 スナック	ごはん 肉団子の甘酢あん トマト スパゲティサラダ りんご	牛乳 おからのパウンドケーキ	合挽肉 卵 ハム おから 牛乳	米 野菜スナック 片栗粉 パン粉 サラスパ 小麦粉	人参 玉ねぎ きゅうり トマト りんご	601 632	
11 (水)	トースト	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 黒ごまサラダ 杏にフルーツ	牛乳 チーズスカロップ	豚肉 油揚げ 味噌 ハム ちくわ 卵 牛乳 粉チーズ	うどん 食パン 小麦粉 マーガリン	人参 ねぎ 大根 フルーツミックス キャベツ きゅうり	496 493	
12 (木)	バナナ	麦ごはん 魚のムニエル すまし汁 ひじきのミルクサラダ みかん	麦茶 きなこもち	サゴシ 豆腐 ひじき ハム きなこ 牛乳	米 麦もち米 小麦粉 マーガリン	人参 えのき ねぎ キャベツ みかん パナナ	460 492	
13 (金)	ビスコ	手作りパン コーンクリームシチュー ツナサラダ パナナ	牛乳 ピザまん	鶏肉 ツナ 牛乳	薄力粉 強力粉 コーン ジャがいも マーガリン ピザまん ビスコ	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり パナナ	457 452	
14 (土)	せんべい	他人丼 味噌汁 ミニゼリー	牛乳 ミニドーナツ	豚肉 卵 味噌 油揚げ わかめ 牛乳	米 せんべい ミニゼリー ミニドーナツ	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	415 415	
16 (月)	クッキー	ごはん 麻婆豆腐 ばんさんすう レバーのオーロラソース みかん	牛乳 どらやき	合挽肉 レバー ハム 赤味噌 卵 牛乳 豆腐 あんこ	米 クッキー 春雨 片栗粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ きゅうり みかん	579 610	
17 (火)	バナナ ヨーグルト	ごはん すき焼き風煮 味噌汁 かにかまサラダ りんご	牛乳 揚げパン	牛肉 焼き豆腐 ヨーグルト きなこ 牛乳 味噌 油揚げ かにかま わかめ	米 コッパパン ジャがいも 糸こんにゃく	米 白菜 人参 大根 ごぼう パナナ ねぎ ししとう キャベツ きゅうり りんご	538 570	
18 (水)	パウム クーヘン	☆お誕生日会メニュー わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ トマト マセドアンサラダ パパロア	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 チーズ 牛乳	米 パパロア パウムクーヘン 片栗粉 パースティケーキ ジャがいも コーン	トマト きゅうり 人参	586 634	
19 (木)	やきいも	麦ごはん 高野豆腐の卵としじ ぶりかけ キャベツときゅうりのしらす和え みかん	牛乳 バナナパイ	高野豆腐 しらす 牛乳 卵	米 麦 さつまいも パインスト	人参 玉ねぎ グリーンピース 干しシイタケ キャベツ きゅうり みかん パナナ	423 425	
20 (金)	ビスケット	ごはん 魚のピザ焼き 人参シリシリ ほうれん草ともやしのおひたし パナナ	牛乳 クラッカーサンド	サゴシ 卵 かつお節 チーズ 牛乳	米 ビスケット クラッカー 専ジャム	人参 ほうれん草 もやし パナナ	504 514	
21 (土)	サブシ	五目チャーハン わかめスープ パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	卵 ハム わかめ 牛乳	米 サブシ おにぎりせんべい	人参 玉ねぎ ししとう パナナ	380 362	
23 (月)	バナナ	鶏飯 なめこ汁 千草和え みかん	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏肉 卵 豆腐 ちくわ 味噌 牛乳 チーズ かつお節 海苔	米 ホットケーキミックス	なめこ パナナ キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 みかん ねぎ	424 447	
24 (火)	チーズ ポーロ	ごはん 白菜と肉団子のスープ きゅうりのしらす和え さつまいもと大豆の甘辛煮 りんご	牛乳 ロックビスケット	鶏ひき肉 チーズ 卵 水煮大豆 牛乳	米 シリアル ポーロ さつまいも	白菜 人参 玉ねぎ 白ネギ きゅうり 干しシイタケ りんご レーズ	579 583	
25 (水)	カステラ	カレーあんかけそば ごまじゃこサラダ 揚げシューマイ フルーツヨーグルト	麦茶 ひじきおにぎり	豚肉 しらす ヨーグルト ひじき 油揚げ 牛乳	中華麺 米 カステラ ごま シューマイ	ネギ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツミックス 小松菜	607 660	
26 (木)	シュガー トースト	麦ごはん 魚の味噌焼き かきたま汁 おからの炒り煮 みかん	牛乳 みたらし団子	サゴシ 卵 おから 牛乳 味噌 ちくわ	米 麦 食パン 片栗粉 白玉粉 こんにゃく	人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう 干しシイタケ みかん	528 525	
27 (金)	シガー フライ	手作りパン スパニッシュオムレツ 野菜サラダ パナナ	牛乳 原宿ドッグ	ウインナー 卵 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 スパゲティ シガーフライ 原宿ドッグ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ	476 484	
28 (土)	スナック	きつねうどん 和風野菜サラダ パナナ	牛乳 スティックパン	油揚げ ハム 牛乳 かまぼこ 卵 わかめ	うどん スナック コーン スティックパン	キャベツ きゅうり ねぎ	385 361	
30 (月)	野菜かきんとう	ごはん 豆腐ハンバーグ こぶきいも ブロッコリーのおかか和え りんご	牛乳 野菜チップス	合挽肉 豆腐 卵 かつお節 牛乳	米 野菜かきんとう ジャがいも パン粉 さつまいも れんこん	玉ねぎ ブロッコリー りんご ごぼう	443 440	
31 (火)	クラッカー サンド	ごはん 筑前煮 味付け海苔 わかめとしらすの酢の物 パナナ	牛乳 スノーボール	鶏肉 海苔 卵 牛乳 しらす わかめ	米 クラッカーサンド 小麦粉 こんにゃく 里芋 れんこん	人参 ごぼう きゅうり いんげん パナナ 干しシイタケ	447 400	

※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

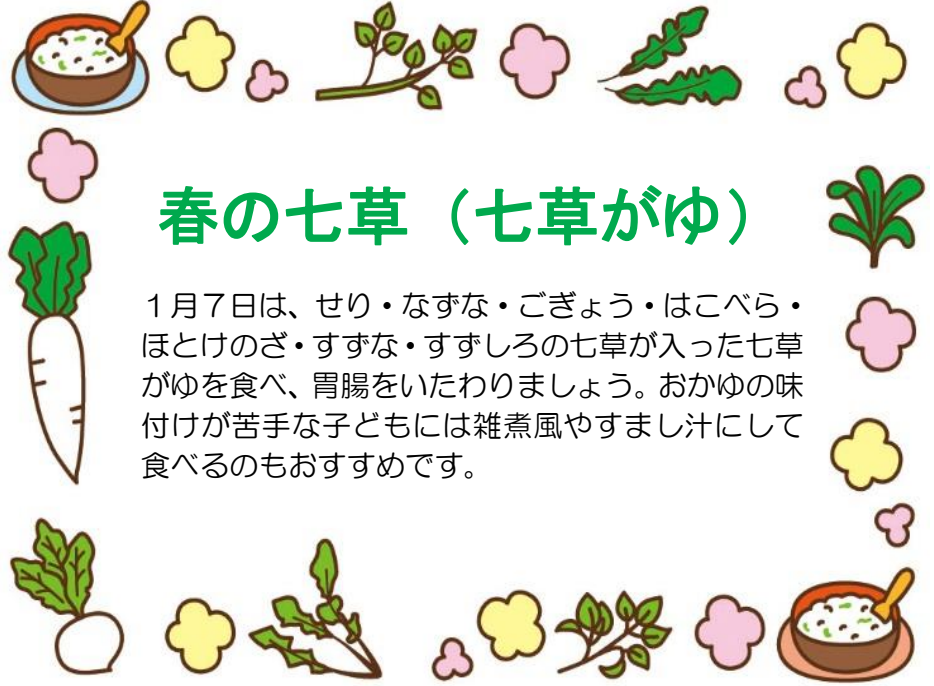
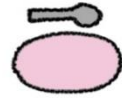


新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう！

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。



「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。



☆人気献立メニュー☆

1/12（木）のメニュー【ひじきのミルキーサラダ】

●材料（1人分）

- | | | | |
|---------|------|---------|------|
| • ほしひじき | 0.5g | • きゅうり | 10g |
| • 砂糖 | 0.7g | • 塩 | 0.2g |
| • しょうゆ | 1g | • マヨネーズ | 4g |
| • キャベツ | 30g | • 脱脂粉乳 | 1g |
| • にんじん | 5g | | |
| • ハム | 5g | | |

●作り方

- ①ひじきは戻して、砂糖・しょうゆで煮る。
- ②キャベツ、にんじん、ハムは短冊切りにして茹でる。
きゅうりは小口切りにして塩をする。
- ③脱脂粉乳とマヨネーズを混ぜ合わせ、①と②を和える。

