



# 給食献立予定表 1月



あいあい保育園  
R5. 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 (木)	希望保育【お弁当をお願いします。】						
5 (金)	せんべい	チキンカレー ゆで卵 コールスローサラダ 福神漬け ミニゼリー	牛乳 クラッカーサンド	鶏肉 卵 ハム 牛乳	米 せんべい ミニゼリー コーン クラッカー いちごジャム じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	546 575
6 (土)	チーズサンド	豚丼 かきたまスープ バナナ	牛乳 バウムクーヘン	豚肉 卵 牛乳	米 チーズサンド バウムクーヘン	玉ねぎ ねぎ 人参 パナ	447 388
8 (月)	成人の日でお休みです。						
9 (火)	おかき	ごはん れんこんハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーのゆかり和え みかん	牛乳 マドレーヌ	合挽肉 ハム 卵 牛乳	米 おかき マカロニ 薄力粉 パン粉 れんこん	玉ねぎ 人参 きゅうり ブロッコリー みかん	588 627
10 (水)	きなこ団子	味噌ラーメン 揚げ餃子 中華きゅうり 杏仁フルーツ	麦茶 ひじきおにぎり	豚肉 ひじき きなこ 牛乳 なた 味噌	中華麺 餃子 米 白玉粉	キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり フルーツミックス パナ	523 514
11 (木)	バナ	麦ごはん 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 さくさくサブレ	鶏ひき肉 卵 牛乳 豆腐 水煮大豆	米 麦 さつまいも 薄力粉 春雨	白菜 人参 しいたけ 生姜 玉ねぎ パナ りんご	581 641
12 (金)	あら	ごはん 魚のごま味噌焼き なめこ汁 おからの炒り煮 ミニゼリー	牛乳 ツナサンド	サゴシ 味噌 おから ちくわ ツナ 豆腐 牛乳	米 あられ ごま 食パン ミニゼリー 角こんにゃく	なめこ ねぎ 人参 干しシイタケ ごぼう きゅうり	524 548
13 (土)	クッキー	肉うどん 和風サラダ バナ	牛乳 クリームパン	牛肉 卵 かまぼこ 牛乳 ツナ ハム わかめ	うどん クッキー コーン クリームパン	ねぎ キャベツ きゅうり 人参	417 407
15 (月)	えびせん	ごはん 鶏肉の香味焼き けんちん汁 かぼちゃの甘煮 ミニゼリー	牛乳 バナナマフィン	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 卵	米 薄力粉 ミニゼリー えびせん マーガリン 里芋 こんにゃく	ねぎ 大根 かぼちゃ 人参 パナ ごぼう	436 440
16 (火)	ビスコ	ごはん 高野豆腐の卵とし すまし汁 ほうれん草とベーコンのソテー みかん	麦茶 そばめし	煮干し豆腐 卵 ベーコン 牛乳 わかめ 豚肉	米 じゃがいも ビスコ 中華麺	人参 玉ねぎ えのき ねぎ グリーンピース ほうれん草 ほうれん草 みかん	512 519
17 (水)	ヨーグルト みかん	ごはん 豆腐のまさご揚げ トマト 切干大根のサラダ りんご	牛乳 さつまいものココアクッキー	豆腐 鶏ひき肉 ひじき えび しらす 卵 牛乳 ヨーグルト	米 さつまいも 米粉 マーガリン	人参 玉ねぎ トマト 切干大根 水菜 きゅうり りんご みかん缶	572 609
18 (木)	ココナツ サブレ	麦ごはん 魚のゆかり焼き 人参シリシリ ブロッコリーの塩っぺ和え みかん	牛乳 カルシウムたっぷりかりんとう	サゴシ 卵 かつお節 ツナ わかめ	米 麦 ココナツサブレ 薄力粉 ごま	人参 ブロッコリー みかん	480 485
19 (金)	バナ	手作りパン 豆腐のミートグラタン フレンチサラダ ミニゼリー	牛乳 フランクフルト	豆腐 豚ひき肉 チーズ ハム フランクフルト 牛乳	薄力粉 強力粉 ミニゼリー パン粉	バナナ 人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり	509 552
20 (土)	クラッカー	三色丼 味噌汁 バナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏ひき肉 卵 味噌 牛乳 わかめ 油揚げ	米 クラッカー ぼたぼた焼き	ほうれん草 ねぎ バナ	418 406
22 (月)	芋かりんとう	ごはん ポークピカタ ブロッコリーのしらす和え 春雨ソテー ミニゼリー	牛乳 野菜チップス	豚肉 卵 牛乳 しらす	米 芋かりんとう 薄力粉 ミニゼリー 春雨 さつまいも じゃがいも れんこん	ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン ごぼう ブロッコリー	452 450
23 (火)	シガフライ	☆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 マゼドアンサラダ 生パイン	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 チーズ ハム 牛乳 生クリーム	米 シガフライ パースティケーキ 片栗粉 じゃがいも コーン	トマト 生姜 きゅうり 人参 パイナップル	511 527
24 (水)	シユガ トースト	肉あんかけうどん 野菜のかき揚げ バナ	牛乳 甘納豆入り蒸しパン	豚ひき肉 卵 甘納豆 牛乳	うどん 食パン ホットケーキミックス 薄力粉	人参 玉ねぎ 干しシイタケ ねぎ パナ	477 451
25 (木)	塩せんべい	麦ごはん 鮭の塩焼き 豆乳入り豚汁 ひじきのゴマネーズ みかん	牛乳 大学芋	鮭 豚肉 ひじき 牛乳 豆腐 味噌	米 麦 塩せんべい さつまいも 里芋 角こんにゃく	人参 ごぼう ねぎ 大根 ほうれん草 きゅうり みかん	497 519
26 (金)	チーズ ポーロ	手作りパン ポークビーンズ コーンサラダ バナ	牛乳 肉まん	豚肉 水煮大豆 ウィンナー ハム 牛乳 チーズ	薄力粉 強力粉 ポーロ 肉まん じゃがいも コーン	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり パナ	534 529
27 (土)	ビスケット	五目焼きそば ゆで卵 バナ	牛乳 スナックパン	豚肉 卵 牛乳 いか	中華麺 ビスケット スナックパン	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 パナ	434 424
29 (月)	野菜かりんとう	ごはん 麻婆豆腐 ししゃもの天ぷら きゅうりともやしのナムル ミニゼリー	牛乳 きなこクッキー	豚ひき肉 豆腐 ししゃも 牛乳 きなこ 卵	米 野菜かりんとう 薄力粉 ミニゼリー	人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし	625 664
30 (火)	ポップコーン	ごはん 肉じゃが 味噌汁 ほうれん草ともやしのおひたし みかん	牛乳 オレンヅクリームサンド	豚肉 油揚げ わかめ 牛乳 味噌	米 じゃがいも ポップコーン 食パン 糸こんにゃく オレンヅクリーム	人参 玉ねぎ いんげん ねぎ ほうれん草 もやし みかん	428 419
31 (水)	ふかししいも	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 チヂミ	豚ひき肉 ハム 牛乳 卵 ヨーグルト	スパゲティ さつまいも 薄力粉 片栗粉	人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ パナ きゅうり ブロッコリー フルーツミックス にら	466 476

※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おります。今年もどうぞ宜しくお願い致します。



## ☆ブロッコリーを収穫しました☆

12/5（火）に、保育園の畑でブロッコリーを収穫しました。そら組・さくら組のお友達が収穫してきてくれ、とっても立派なブロッコリーがたくさんでした！

この日の給食に、塩ゆでしたブロッコリーを各クラス全員に配膳し、みんなで美味しくいただきました😊  
そら組・さくら組のみんなは自分たちで収穫したブロッコリーなので特別に感じたのか、普段お野菜が苦手な子どもたちでもパクパクと食べていました。中にはおかわりをする子まで…！😋

「お家でもお野菜たくさん食べてねー！」と言うと、「うん！食べるよー！」との声が…！

少しでも野菜嫌い克服になればうれしいですね😊

「みんなが採ってきてくれたブロッコリー美味しいね！」と言いながら食べ、保育園全体で楽しんだ給食になりました😊  
今後も、旬の野菜に触れて収穫体験ができればいいですね。ぜひご家庭でも話題に出していただけると嬉しいです！



## ☆人気献立メニュー☆

1/11（木）のメニュー【白菜と肉団子のスープ】

### ●材料（4人分）

A	・鶏ひき肉	100g	・鶏ガラスープの素	小さじ2
	・木綿豆腐	100g	・水	800ml
	・塩	少々	・塩	小さじ1弱
	・生姜	少々	・酒	大さじ1/2
	・白菜	2枚（200g）		
	・人参	1/3本（40g）		
	・乾燥春雨	20g		
	・生シイタケ	3枚		
	・玉ねぎ	1/2個		

### ●作り方

- ①木綿豆腐は水気を切り一口大に切る。白菜は2cmのざく切り、人参は半月切り、乾燥春雨は水で戻して食べやすい長さに切る。しいたけ、玉ねぎは薄くスライスする。
- ②ボウルにAを入れてしっかりこね、一口大の肉団子を作る。
- ③鍋に分量の水と鶏ガラスープの素を入れて煮立て、  
①を加える。
- ④白菜、人参を加えて5分ほど煮、塩・酒で味を整える。春雨を加えてひと煮たちさせる。



## 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。

