

～給食室より～
あけましておめでとうございます。
今年も子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう、栄養満点でおいしく楽しみになるような給食を作っていきますのでよろしくお願いいたします。

春の七草

年の初めに七草を食べるのは、お正月でごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味もあります。
7日(火)のこぼとの給食では、七草のうちすずな(かぶ)、すずしろ(大根)が入っています。スーパーでも便利な七草セットが売られていますので、ご家庭でも試してみてくださいね。ツナやしらすなどを加えると苦みや青臭さが気にならず子どもでも食べやすくなりますおすすめです。

鏡開き


鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事です。お餅は日本の伝統的な食べ物なので、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。お餅を食べられるようになるのは3歳ごろからが目安です。

～子どもにあたえるときの注意点～
・食べる前に水分補給をし口の中を十分に潤わせる。
・適度水分をとらせながら食べさせる。
・豆粒くらいのサイズまで小さく切る。
・きな粉などをまぶし食べやすくする。
・口にのりさせず、一口ずつ嚥下したのを確認してから与える。
・食べているときは目を離さないようにする。

1月4日(土)	
午前(未満児)	ビスケット
鮭チャーハン	ポテトサラダ
みそ汁	フルーツ
午後	おかし・牛乳
めし	95
きげフレーク	10
たまねぎ	20
にんじん、コーン	10
中華だし	0.5
しょうゆ	1
サラダ油	2
じゃがいも	30
にんじん	10
えだまめ	5
コーン	5
コンソメ	0.6
マヨネーズ	6
だいこん	10
さつまいも	10
わかめ	0.4
和風だし	0.4
みそ	4
フルーツ	35

1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
午前(未満児) ウェハース	午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ウェハース
ごはん たらもの西京焼き 紅白なます すまし汁 フルーツ	七草ごはん かきたまうどん ひじきのごまサラダ フルーツ	ごはん 豚肉とキャベツのマヨ炒め 白菜とちくわの煮浸し みそ汁 フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 じゃがいものきんぴら 中華スープ フルーツ	ごはん 松風焼き 三色ナムル みそ汁 フルーツ	じゃことおかのまぜご飯 ちゃんぽん麺 大根のそぼろ煮 フルーツ
午後 おかし・牛乳	午後 あんどーなつ・牛乳	午後 きなこケーキ・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 スイートポテト・牛乳	午後 おかし・牛乳
めし 95 たら 60 みそ 3 みりん 2 さとう 0.4 にんじん 30 だいこん 30 さとう 30 酢 3 いりごま 0.2 たまねぎ 15 にんじん 10 ほうれんそう 8 しょうゆ 2 和風だし 1 酒 0.8 フルーツ 30	めし 95 だいこん(葉) 10 だいこん 5 かぶ(葉) 5 かぶ 2 かまづな 0.4 いりごま 10 めんつゆ 0.6 うどん 50 鶏肉 10 にんじん 10 青ねぎ、しいたけ 3 キャベツ 3 わかめ 0.5 たまご 10 和風だし 10 しょうゆ 0.6 みりん 0.4 しょうゆ 2 みりん、めんつゆ 2 ひじき 2 ブロッコリー 10 にんじん 10 コーン 20 ちくわ 10 ごまドレッシング 5 フルーツ 30 ホットケーキミックス 10 さとう 6 サラダ油 1 豆乳 12 たまご 2 きな粉 3	めし 95 豚肉 25 かたくり粉 35 キャベツ、たまねぎ 20 にんじん 8 もやし 10 サラダ油 1 マヨネーズ 5 和風だし 0.5 はくさい 25 にんじん、こまつな 10 油あげ 3 ちくわ 3 和風だし 0.6 みりん 1 しょうゆ 0.4 どうふ 13 かぼちゃ 10 油あげ 6 わかめ 10 みそ 10 和風だし 0.8 フルーツ 35 ホットケーキミックス 15 さとう 2 サラダ油 1 豆乳 15 きな粉 7	めし 95 どうふ 25 鶏ひき肉 35 豚ひき肉 10 鶏ひき肉 8 にんじん 15 たまねぎ 20 しいたけ 1 さとう 2 みそ、さとう、いりごま 2 青のり粉 1 みそ、しょうゆ 1 中華だし 0.2 かたくり粉 2 しょうゆ 2 じゃがいも 25 にんじん 25 いりごま 1 いりごま、さとう、しょうゆ 1 みりん 0.5 ごま油 0.8 はくさい 10 わかめ 0.5 か 1 コーン 8 ごまつな 1 中華だし 0.4 しょうゆ 0.5 フルーツ 35	めし 95 鶏ひき肉 25 豚ひき肉 15 どうふ 6 白ねぎ 5 パン粉 4 たまご 1 みそ、さとう、いりごま 2 にんじん、もやし 0.5 中華だし 15 ごまつな 2 しょうゆ 15 ごまつな 0.4 にんにく 1 ごま油 0.3 だいこん 0.5 さつまいも 30 だいこん 10 サラダ油 8 わかめ 0.5 しょうゆ、みりん、かたくり粉 1 フルーツ 30	めし 95 しらす 5 かつお節 0.3 こまつな 0.4 ごま油 10 しょうゆ 0.8 中華めん 50 豚肉 15 にんじん 20 もやし 20 キャベツ 20 かまぼこ 8 コーン 5 しょうゆ 1 フルーツ 1 だいこん 45 鶏ひき肉 15 いりごま 8 サラダ油 1 しょうゆ、みりん、かたくり粉 0.2 フルーツ 30
1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金) ※もちつき大会	1月18日(土)
成人の日	午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ビスケット
ごはん スパニッシュオムレツ さつまいもと豚肉の煮物 キャベツスープ フルーツ	ごはん 魚の竜田揚げ 蒸し鶏のごまサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 焼きビーフン 大根の中華あん わかめたまごスープ フルーツ	カレーライス えびとブロッコリーのサラダ コンソメスープ ※0・1・2歳児はフルーツ 3・4・5歳児はきなこもちと みたらしもちを食べます。	親子丼 キャベツときゅうりのおかか和え みそ汁 フルーツ	
午後 かぼちゃのスコーン・牛乳	午後 パパロア・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 フルーツゼリー・牛乳	午後 おかし・牛乳	
めし 95 たまご 28 鶏ひき肉 18 たまねぎ 20 ピーマン、赤ピーマン 6 酒 1 さとう 2 みりん、しょうゆ 1 サラダ油、ケチャップ 1 さつまいも 35 豚肉 15 にんじん、こまつな 15 酒 15 さとう、しょうゆ 2 サラダ油 1.5 いりごま 0.6 キャベツ、たまねぎ 10 にんじん 5 コーン 8 コンソメ 0.8 しょうゆ 0.5 フルーツ 35 かぼちゃ 25 小麦粉 10 バター 3 牛乳 3 ベーキングパウダー 2	めし 95 さわら 30 しょうゆ 10 酒 20 しょうが 6 かたくり粉 8 サラダ油 10 鶏ささみ 15 もやし 25 にんじん 15 きゅうり 15 コーン 10 いりごま 5 ごまドレッシング 10 かぼちゃ 10 こまつな 10 だいこん 10 わかめ 0.5 か 1 どうふ 8 もやし 6 わかめ 3 たまご 10 中華だし 0.7 しょうゆ 0.8 パパロアの素 10 牛乳 25 フルーツ 35	めし 95 ビーフン 60 豚肉 13 キャベツ 20 もやし 15 ピーマン 8 にんじん 10 和風だし 10 さとう 15 しょうゆ 25 ごま油 15 豚ひき肉 15 だいこん 5 にんじん 10 しょうゆ 10 かたくり粉 10 ごまつな 0.5 たまねぎ 3 たまねぎ 15 もやし 20 わかめ 0.3 たまご 10 中華だし 0.7 しょうゆ 0.8 フルーツ 35	めし 95 豚肉 13 にんじん 20 じゃがいも 20 たまねぎ 15 さとう 8 カレーウ 10 えび 0.3 ブロッコリー 2 キャベツ 1 にんじん 20 コーン 15 ごまつな 6 たまねぎ 10 だいこん 10 どうふ 20 わかめ 0.5 コンソメ 1 フルーツ 30 もち米 30 きなこ 3 さとう 3 しょうゆ 3 ゼリーの素 8	めし 95 鶏肉 30 にんじん 15 たまねぎ 40 青ねぎ 5 さとう 2.5 しょうゆ 4 和風だし 0.5 たまご 25 ブロッコリー 13 キャベツ 15 にんじん 20 きゅうり 5 かつお節 10 しょうゆ 0.4 フルーツ 1 えのきたけ 10 だいこん 10 か 0.5 みそ 1 和風だし 0.3 フルーツ 30	



1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ポーロ
ひじきごはん 五目ラーメン 白菜の中華和え フルーツ	ごはん 手作りがんもどき 切干大根とツナの和え物 みそ汁 フルーツ	豚肉のてりたま丼 春雨サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 赤魚のおろし煮 厚揚げとキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ	ロールパン チキンマカロニトマト煮 かぼちゃサラダ コーンスープ フルーツ	ふりかけごはん ぶっかけ肉うどん きゅうりのごま和え フルーツ
午後 ポテトクッキー・牛乳	午後 フレンチトースト・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 あんこ蒸しパン・牛乳	午後 ツナマヨおにぎり・お茶	午後 おかし・牛乳
めし 95 鶏心き肉 12 ひじき 3 にんじん 10 たまねぎ 1 油あげ 1 いりごま 1 しょうゆ 1 和風だし 0.2 さとう 1 みりん 1 中華めん 45 豚肉 15 だけこのこ 10 にんじん 10 はくさい 10 コーン 8 しょうが 1 にんにく 1 中華だし 1 ごま油 0.6 しょうゆ 0.4 はくさい 35 にんじん 15 わかめ 15 きゅうり 15 平天 8 コーン 10 中華だし 0.3 しょうゆ 0.2 かつお節 0.6 いりごま 1 フルーツ 35 ホットケーキミックス 12 じゃがいも 12 牛乳 3.6 バター 4.8 さとう 1.5	めし 95 とうふ 30 たまねぎ 15 にんじん 10 ひじき 10 かたくり粉 2 和風だし 3 しょうゆ 0.3 さとう 1 サラダ油 10 切干大根 8 ツナ缶 10 にんじん 10 ごまつな 5 コーン 10 いりごま 1 しょうゆ 2 さとう 2 ごま油 0.4 だいこん 10 ごまつな 10 油あげ 4 わかめ 0.5 和風だし 0.4 フルーツ 6 フルーツ 30 サンドイッチパン 16 たまご 10 牛乳 3 さとう 1	めし 95 豚肉 25 たまねぎ 20 ごまつな 10 しょうゆ 2 さとう 2 みりん 1 たまご 13 サラダ油 1 はるさめ 4 キャベツ 10 にんじん 10 にんにく 10 ハム 3 ごまつな 6 コーン 0.6 コンソメ 5 マヨネーズ 5 だいこん 10 にんじん 10 とうふ 13 わかめ 0.3 みそ 6 和風だし 0.4 フルーツ 30 フルーツ 30 ホットケーキミックス 14 おから 1 ごしあん 12 たまご 3 牛乳 4	めし 95 あかうお 65 だいこん 20 さとう 1 しょうゆ 2 みりん 2 酒 1 厚揚げ 40 キャベツ 30 にんじん 10 にんにく 0.2 みそ 3 さとう 0.8 しょうゆ 0.8 きゅうり 0.3 コーン 3 ちくわ 10 だいこん 20 もやし 10 マヨネーズ 10 わかめ 0.6 和風だし 6 みそ 6 フルーツ 30 フルーツ 30 ホットケーキミックス 14 おから 1 ごしあん 12 たまご 3 牛乳 4	めし 30 にんじんパン 20 鶏肉 25 マカロニ 8 トマト缶 15 にんじん 10 たまねぎ 10 酒 1 コンソメ 1 しょうゆ 1 かつお節 1 しょうゆ 3 パセリ 0.4 かぼちゃ 40 にんじん 10 きゅうり 10 コーン 6 ちくわ 5 コンソメ 0.4 マヨネーズ 5 コーンクリーム 20 たまねぎ 15 にんじん 8 ごまつな 8 コンソメ 0.4 フルーツ 30 フルーツ 30 フルーツ 40 にんじん 4 ツナ缶 4 マヨネーズ 2 めんつゆ 1 いりごま 0.5	めし 95 ふりかけ 1.5 うどん 25 豚肉 15 キャベツ 20 油あげ 20 にんじん 10 もやし 8 白ねぎ 10 かつお節 5 しょうゆ 0.3 和風だし 0.2 きゅうり 30 にんじん 20 もやし 20 コーン 3 いりごま 0.1 中華だし 0.4 しょうゆ 0.3 ごま油 0.2 フルーツ 30
1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ウエハース	
ごはん 鮭とポテトグラタン 海と畑のサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん 鶏肉の唐揚げ やさしい白あえ みそ汁 フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 切干大根のナムル かきたま汁 フルーツ	ごはん じゃこ入りチーズ卵焼き 鶏ささみの酢の物 みそ汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが きゅうりのごまサラダ みそ汁 フルーツ	
午後 おからドーナツ・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 バインケーキ・牛乳	午後 きなこサブレ・牛乳	午後 おかし・牛乳	
めし 95 さけ 20 じゃがいも 25 たまねぎ 8 マカロニ 4 小麦粉 8 バター 2 牛乳 4 コンソメ 0.4 チーズ 2 パン粉 1.5 ツナ缶 20 ひじき 2 キャベツ 10 にんじん 15 コーン 7 サラダ油 1 ごまドレッシング 6 とうふ 13 たまねぎ 10 チンゲンサイ 6 コーン 4 コンソメ 1.2 フルーツ 3.5 おから 4 とうふ 7 強力粉 4 小麦粉 12 さとう 4 ベーキングパウダー 0.5 サラダ油 5	めし 95 鶏肉 40 しょうゆ 1 しょうが 1 にんにく 1 たまねぎ 1 かたくり粉 8 サラダ油 10 ほうれんそう 8 ごまつな 5 にんじん 10 とうふ 30 ちくわ 8 いりごま 0.1 和風だし 0.8 さとう 2 めんつゆ 2 さつまいも 10 にんじん 10 みずな 4 だいこん 10 わかめ 0.5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 35	めし 95 とうふ 50 豚心き肉 20 にんじん 7 たまねぎ 20 ちりめんじゃこ 3 チーズ 2 ツナ缶 15 和風だし 0.7 みりん 1.5 サラダ油 2 ケチャップ 15 きゅうり 8 キャベツ 5 カットわかめ 5 もやし 10 鶏ささみ 10 ちくわ 3 中華だし 0.3 しょうゆ 0.4 刻みのり 0.4 もやし 10 ごまつな 8 わかめ 0.5 たまご 10 和風だし 0.6 しょうゆ 0.4 フルーツ 35 バナナアップル 10 とうふ 7 ホットケーキミックス 8 たまご 8 マーガリン 5 さとう 3	めし 95 たまご 38 じゃがいも 10 たまねぎ 10 ちりめんじゃこ 5 チーズ 2 ツナ缶 15 和風だし 0.6 みりん 1 サラダ油 2 ケチャップ 1 きゅうり 25 にんじん 15 コーン 25 もやし 0.5 平天 5 いりごま 15 ごまドレッシング 0.2 カレーライス 3 えのきたけ 3 しょうゆ 0.2 ほうれんそう 10 さつまいも 10 とうふ 15 わかめ 0.5 みそ 5 和風だし 0.2 フルーツ 35	めし 95 じゃがいも 35 にんじん 12 たまねぎ 12 豚肉 25 いんげん 8 えだまめ 8 さとう 8 しょうゆ 1.5 みりん 2 きゅうり 35 にんじん 15 コーン 10 もやし 10 平天 4 いりごま 0.5 ごまドレッシング 5 カレーライス 10 えのきたけ 10 ほうれんそう 10 さつまいも 10 とうふ 15 わかめ 0.5 みそ 5 和風だし 0.2 フルーツ 35	

※献立は都合により変更する場合がございます。
 ※フルーツ缶はもも缶、バイン缶、みかん缶から予定しています。
 ※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー等から年齢に応じて用意しています。
 また、おかしと表記以外の午後のおやつはすべて手作りです。
 ※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。
 ※牛乳は、朝・おやつに分けて提供しています。