

給食だより

給食の目標

○好き嫌いなくバランスよく食べることの大切さを知る。

今月の予定

7日(水) もちつき会・七草

子どもたちが楽しみにしている「もちつき」「おもち」の代わりに、「おこわおにぎり」を提供します。また、この日は「七草」。おやつに「七草がゆ」を提供します。



14日(水) お誕生日会

お誕生日のお祝いメニューを提供します。



新春のお喜び申し上げます。長いお休みが明け、静かだった保育園にも再び子どもたちの元気な声が戻り、にぎやかに一年のスタートを切りました。本年もあゆみ保育園給食室では、「安心・安全」「栄養バランス」「楽しい雰囲気」を大切に給食提供に努めてまいります。引き続き、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

七草がゆとは？



1月7日は「人日（じんじつ）の節句※」の行事食です。その日の朝に、「春の七草」を入れたおかゆを食べることで1年間の無病息災で過ごせるとされています。お正月につかれた胃腸を休め、冬に不足しがちなビタミンも補うことが出来ます。

※…「人を大切にする」という意味を持つ1年で最初の節句です

「春の七草」の効能

せり	…貧血予防
なずな	…生活習慣病予防
ごぎょう	…鎮咳
はこべら	…歯周病予防
ほとけのざ	…健胃
すずな	…肌荒れ予防
すずしろ	…整腸



給食献立表（完了期）



行事	日付	献立名	3時おやつ	主な材料		
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
	5 ・ 26	軟飯 揚げ魚のみぞれソースかけ 小松菜と人参の和え物 さつまいもと大根の味噌汁 デザート	牛乳 オニオンブレッド	カレイ 味噌 牛乳 ハム 卵 チーズ	精白米 三温糖 油 ごま さつまいも ホットケーキミックス	椎茸 大根 小松菜 果物
	6 ・ 27	軟飯 いり豆腐 胡瓜と若布の酢の物 かぼちゃの味噌汁 デザート	牛乳 ポテトドック	豆腐 豚肉 しらす 牛乳 味噌	精白米 油 三温糖 じゃが芋 ホットケーキミックス	胡瓜 若布 干し椎茸 えのき ほうれん草 ピーマン ケチャップ 南瓜
もちつき会	7	水 軟飯 高野豆腐の衣揚げ キャベツとツナの胡麻和え けんちん汁 デザート	麦茶 七草がゆ	高野豆腐 卵 ツナ 味噌 豚肉 豆腐 しらす	精白米 もち米 油 小麦粉 ハン粉 ごま 里芋 三温糖	キャベツ 大根 長ねぎ ごぼう 小松菜 果物
	8 ・ 29	ジャムサンド（耳なし） 鰯のカレームニエル ポテトサラダ 白菜シチュー デザート	牛乳 おから ココアクッキー	あじ ハム 牛乳 おから 卵	食パン 小麦粉 じゃが芋 三温糖 マヨネーズ	胡瓜 白菜 コーン いちごジャム 果物
	9 ・ 30	肉若布うどん（ひき肉） 納豆の天ぷら キャベツの塩昆布和え デザート	牛乳 ピザ風トースト (耳なし)	豚肉 納豆 しらす 牛乳 ベーコン チーズ	うどん 油 小麦粉 ホットケーキミックス じゃが芋 食パン	長ねぎ 若布 ニラ キャベツ 胡瓜 塩昆布 果物 ケチャップ
	10 ・ 24	軟飯 豚肉の生姜焼き（ひき肉） わかめとツナの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	麦茶 おにぎり	豚肉 ツナ 豆腐 味噌 鮭フレーク	精白米 三温糖 ごま油 ごま	胡瓜 若布 果物

	13	火	きのこ入り軟飯 鮭の西京焼き 白菜と胡瓜のさっぱり漬け とろろ昆布汁 デザート	牛乳 きな粉蒸しパン	鮭 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	精白米 三温糖 ごま ホットケーキミックス	椎茸 しめじ えのき 白菜 とろろ昆布 糸三つ葉 果物
誕生日会	14	水	クロワッサン マカロニグラタン プロッコリーサラダ（レタス） 若布とえのきのスープ デザート	麦茶 塩昆布と ツナのおにぎり	ベーコン 牛乳 チーズ ツナ	クロワッサン マカロニ バター 小麦粉 パン粉 ごま 油 三温糖 マヨネーズ 精白米	ほうれん草 トマト 胡瓜 えのき マッシュルーム缶 プロッコリー 若布 塩昆布 果物
	15	木	軟飯 和風あんかけハンバーグ さつま芋と人参のサラダ 白菜の味噌汁（油揚げなし） デザート	牛乳 お楽しみケーキ	鶏肉 豆腐 卵 ツナ 味噌 牛乳 生クリーム	精白米 パン粉 さつまいも 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 バター	ひじき 胡瓜 白菜 ほうれん草 果物
	16	金	スパゲティナポリタン ポテトとツナのオムレツ ほうれん草のサラダ きのこスープ デザート	牛乳 南瓜パン	ハム チーズ 卵 ツナ 牛乳 豆腐 ベーコン	スパゲティ 油 じゃが芋 ごま 三温糖 ホットケーキミックス	ピーマン ケチャップ しいたけ ほうれん草 キャベツ もやし 小松菜 南瓜 果物
	17 ・ 31	土	軟飯 鶏肉のカレー焼き（ひき肉） もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布のみぞ汁 デザート	麦茶 バナナ	鶏肉 ツナ 味噌	精白米 油 三温糖 ごま じゃが芋	もやし 若布 果物
	19	月	軟飯（胚芽米なし） 餃子風つくね ほうれん草と南瓜のナムル 中華風コーンスープ デザート	麦茶 ツナ若布 スパゲティー	鶏肉 卵 ツナ	精白米 三温糖 油 ごま油 餃子の皮 スパゲッティ	南瓜 ひじき しめじ 長ねぎ ピーマン キャベツ 果物
	20	火	ハヤシライス（軟飯・ひき肉） チーズ入り卵焼き わかめサラダ ヨーグルト	牛乳 ごまトースト (耳なし)	豚肉 卵 チーズ ヨーグルト 牛乳	精白米 じゃが芋 三温糖 油 食パン ごま バター	マッシュルーム缶 ピーマン 若布 コーン 胡瓜 果物
	21	水	野菜うどん（油揚げなし） さつまいもの天ぷら 小松菜とかまぼこのおかか和え (かまぼこなし) デザート	牛乳 パイナップルと ハムのピザ	豆腐 蒲鉾 かつお節 牛乳 ハム チーズ	うどん じゃが芋 油 パン粉 ピザ生地 マヨネーズ	ほうれん草 もやし 小松菜 パイナップル缶 果物 ケチャップ
	22	木	チーズ胡瓜サンド（耳なし） めかじきの香草パン粉焼き プロッコリーと南瓜のサラダ コーンポタージュ デザート	牛乳 ごはんドーナツ	めかじき チーズ 牛乳	食パン マーガリン パン粉 マヨネーズ 小麦粉 バター 油 精白米 三温糖	胡瓜 プロッコリー 南瓜 コーン缶 果物
	23	金	ひじき入り軟飯（油揚げなし） 野菜炒め ほうれん草のごま和え 高野豆腐と玉ねぎの味噌汁 デザート	牛乳 マーラーカオ	豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳 チーズ 卵	精白米 三温糖 油 ごま 小麦粉 バター	ひじき もやし キャベツ 果物 ほうれん草
	28	水	軟飯 豚肉のブルコギ風（ひき肉） もやしとかにかまの和え物 中華スープ デザート	牛乳 抹茶蒸しパン (甘納豆なし)	豚肉 力二蒲鉾 牛乳 卵	精白米 三温糖 ごま油 油 マヨネーズ ホットケーキミックス	ニラ 長ねぎ もやし しいたけ 若布 ほうれん草 果物

・✿マークは新しいメニューです

・玉ねぎ・人参は毎日の献立でよく使われている基本食材のため、毎回の記載を省略しています。

・紙の媒体をご希望の場合は、事務所までお声かけ下さい