

給食だより

給食の目標

○好き嫌いを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。

※…1年で最初の節句「人を大切にする」という意味を持つ「人日」という節句です

「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



栄養素	目標値	今月値
エネルギー	550kcal	550kcal
蛋白質	20.1g	20.8g
脂質	19g	20.9g

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	月	ごはん 揚げ魚のみぞれソースがけ 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	火	ごはん 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	おこわおにぎり 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  七草粥	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 パン粉 ごま 里芋 三温糖	キャベツ 大根 長ねぎ ごぼう 小松菜 果物 七草
	8	木	ジャムサンド 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	金	肉若布うどん 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	豚肉 納豆 しらす 牛乳 ベーコン チーズ	うどん 油 小麦粉 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	土	ごはん 豚肉の生姜焼き 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	きのこの炊き込みご飯 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 胡瓜
誕生日会	14	水	クロワッサン マカロニグラタン ★生野菜 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 レタス えのき マッシュルーム缶 ブロッコリー 若布 塩昆布 果物
	15	木	ごはん 和風あんかけハンバーグ ★ さつま芋と人参のサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 デザート	牛乳  お楽しみケーキ	鶏肉 豆腐 卵 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳 生クリーム	精白米 パン粉 さつま芋 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 しめじ 長ねぎ 南瓜 果物 マッシュルーム缶
	17 ・ 31	土	ごはん 鶏肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布のみそ汁 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	胚芽米入りごはん 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	鶏肉 卵 ツナ	精白米 胚芽米 三温糖 油 ごま油 餃子の皮 スパゲッティ	キャベツ 長ねぎ 南瓜 ほうれん草 青梗菜 若布 コーンクリーム缶
	20	火	ハヤシライス 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	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 さつま芋の天ぷら ★ 小松菜とかまぼこのおかか和え デザート	牛乳  パイナップルと ハムのピザ	油揚げ 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 さつま芋
	22	木	チーズ胡瓜サンド めかじきの香草パン粉焼き ブ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 ブロッコリー 南瓜 コーン缶 果物
	23	金	ひじきご飯 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 油揚げ 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	ごはん 豚肉のブルコギ風 もやしとかにかまの和え物 中華スープ デザート	牛乳  小倉抹茶蒸しパン	豚肉 カニ蒲鉾 牛乳 卵	精白米 三温糖 ごま油 油 マヨネーズ 甘納豆 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

ICクラスメニュー変更		
7	水	おこわおにぎり→ 若布おにぎり ①②共通

- ・青文字のメニューはICクラスに変更があります。
- ・★マークはオプションドレッシングです ☆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