

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。

※…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 ・ 26 | ごはん 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 オニオンフレッド | 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 | 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 ・ 29 | 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 ・ 30 | 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 ・ 24 | 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 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 | 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  スパゲティー | 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 さつまいもの天ぷら  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 さつまいも |
| | 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 もやしとにかくまの和え物 中華スープ デザート | 牛乳 小倉抹茶蒸しパン | 豚肉 力二蒲鉾 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