



# 1がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
1	日	元旦					
2	月	振替休日					
3	火						
4	水	焼き鳥丼 わかめスープ 紅白ナムル みかん	米 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま	鶏肉 わかめ	もやし 長ねぎ しょうが コーン 大根 人参 みかん	511・18.3	チャーハン 麦茶
						405・14.6	
5	木	赤米ごはん 花麩のすまし汁 さわらのごま味噌焼き ほうれん草の海苔和え りんご	米 赤米 ごま 麩 三温糖	さわら みそ のり	えのき 長ねぎ ほうれん草 キャベツ りんご	444・21.8	ためきうどん 麦茶
						339・13.9	
6	金	ごはん すすなとすすしろの味噌汁 鶏の唐揚げ 春雨サラダ みかん	米 片栗粉 油 春雨 ごま油 三温糖	みそ 鶏肉	かぶ 大根 しょうが もやし 胡瓜 人参 みかん	518・16.2	花畑ごはん 麦茶
						380・11.7	
7	土	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 粉ふき芋 みかん	米 三温糖 油 じゃがいも	豆腐 みそ 豚肉	ほうれん草 カリフラワー 玉ねぎ 人参 パセリ みかん	556・20.9	いちごジャムトースト 麦茶
						441・16.6	
8	日						
9	月	成人の日					
10	火	パリパリ春巻き丼 とうもろこしのスープ スティックサラダ みかん	米 春雨 ごま油 油 三温糖 片栗粉 ワンタン皮	豚肉 みそ	もやし 人参 たらこ コーン 大根 しいたけ 胡瓜 みかん	586・16.8	シュガーパン 牛乳
						466・12.9	
11	水	アルファ米(ごはん) わかめの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き コールスローサラダ りんご	米 オリーブ油 三温糖	わかめ 油揚げ 鶏肉	長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 りんご	460・18.6	焼きそば 麦茶
						322・11.6	
12	木	ミートソーススパゲティ 小松菜のスープ ポイル野菜 みかん	スパゲティ 小麦粉 三温糖 ごま油	豚肉 鶏肉 じゃこ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン トマト缶 小松菜 トマトピューレ しめじ かぶ ブロッコリー みかん	486・19.2	五平もち 麦茶
						394・15.5	
13	金	ごはん もやしの味噌汁 アジの南蛮漬け 冬のココロサラダ りんご	米 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも オリーブ油	みそ あじ チーズ わかめ	もやし 長ねぎ かぼちゃ 人参 胡瓜 りんご	578・24.4	ももケーキ 牛乳
						448・19.0	
14	土	ごはん しいたけのすまし汁 鶏の照り焼き ほうれん草のおひたし みかん	米 三温糖	鶏肉	しいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 みかん	467・14.9	わかめおにぎり 麦茶
						362・11.7	
15	日						



## 郷土料理 山梨県



山梨県は東京の南西に位置し、富士山の北斜面を登る道があり、多くの人々が登山に訪れます。日照時間が長く降水量が少ない、朝夕や夏冬の気温差が大きい盆地特有の気候から果物がたくさんとれる「果樹王国」です。

他にはジュエリー、ワイン、織物など特色ある地場産業が盛んです。

給食では「ほうとう」を提供します。

「ほうとう」は小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材と共にみそ仕立ての汁で煮込んで作ります。

体がぽかぽか温まるので、寒い冬は特に美味しく感じられます。



※0・1歳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を( )内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

～今月の初物～  
26日 いよかんが出ます。

日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
16	月	ごはん 小松菜のみそ汁 鮭の塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物 りんご	米 三温糖	油揚 みそ 鶏肉 高野豆腐 さけ	小松菜 人参 たけのこ いんげん りんご	482・25.6 380・20.2	ナポリタン 麦茶
17	火	鶏肉ときのこのあんかけうどん さつまいもの甘煮 みかん	うどん 三温糖 ごま油 さつまいも	鶏肉	えのき ししいたけ しめじ 白菜 絹さや 人参 みかん	392・14.1 314・10.7	ひじきごはん 麦茶
18	水	ごはん えのきのスープ たら野菜あんかけ グリーンサラダ(にんじんドレッシング) りんごゼリー	米 油 片栗粉 三温糖 オリーブ油	たら ゼラチン	えのき いんげん ビーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー パプリカ りんご	600・22.1 471・16.8	メロンパン 牛乳
19	木	ハヤシライス 牛乳(しいたけのスープ) さっぱりピクルス りんご	米 三温糖 小麦粉 ハヤシルウ	豚肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム コーン ししいたけ 人参 胡瓜 大根 りんご	649・22.0 485・15.4	マカロニきな粉 麦茶
20	金	アルファ米(ごはん) ほうれん草のスープ タンドリーチキン 根菜ソテー みかん	米 三温糖 カレー粉 油	鶏肉 ヨーグルト	ほうれん草 玉ねぎ れんこん ごぼう 人参 しめじ いんげん みかん	444・20.1 340・14.7	じゃこクッキー 牛乳
21	土	ごはん しめじの味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き 小松菜のおかか和え りんご	米 三温糖	鶏肉 みそ	しめじ もやし 小松菜 キャベツ 人参 りんご	485・17.4 384・13.9	りんごジャムトースト 麦茶
22	日						
23	月	ごはん えのきのすまし汁 さわらの西京焼き ひじきの煮物 りんご	米 三温糖 ごま油	わかめ さわら みそ ちくわ ひじき	えのき 長ねぎ 人参 絹さや 干ししいたけ りんご	495・20.8 376・16.1	にゅうめん 麦茶
24	火	ごはん 春雨スープ ホイコーロー 切干大根のサラダ みかん	米 春雨 ごま油 三温糖	わかめ 豚肉 みそ 甜麺醬	コーン 玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ 切干大根 きゅうり みかん	537・19.6 405・14.5	焼きカレーパン 牛乳
25	水	食パン クリームシチュー ツナサラダ りんご	パン じゃがいも 小麦粉 バター ホワイトルウ 三温糖 オリーブ油	鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ	玉ねぎ 白菜 ブロッコリー しめじ 人参 キャベツ りんご きゅうり	530・20.4 411・15.5	きな粉バー 昆布 麦茶
26	木	玄米ごはん(ごはん) じゃがいものみそ汁 豚肉とちくわぶのすき焼き風煮 キャベツのおかか和え いよかん(初物)	米 玄米 ちくわぶ 三温糖 じゃがいも	みそ 豚肉	玉ねぎ しらたき 人参 長ねぎ 干ししいたけ キャベツ いよかん	446・12.8 369・10.0	鬼まんじゅう 麦茶
27	金	ごはん 小松菜の味噌汁 鶏のバーベキュー焼き 冬野菜ソテー ヨーグルト(みかんヨーグルト)	米 三温糖 バター	油揚 みそ 鶏肉 ヨーグルト	小松菜 玉ねぎ りんご れんこん ブロッコリー 人参 みかん缶	447・23.1 320・13.1	焼きうどん 麦茶
28	土	ごはん かぶの味噌汁 鶏肉の和風玉ねぎソース焼き 切干大根の煮物 りんご	米 三温糖	油揚 鶏肉	かぶ 玉ねぎ 切干大根 人参 干ししいたけ いんげん りんご	465・17.9 322・11.0	ゆかりおにぎり 麦茶
29	日						
30	月	マーボー丼 チンゲン菜のスープ 春雨サラダ りんご	米 ごま油 片栗粉 春雨	豆腐 豚肉 みそ 甜麺醬	たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ 干ししいたけ ちんげんさい もやし 胡瓜 りんご	463・15.8 377・12.4	チヂミ 麦茶
31	火	ほうとううどん 鶏ささみの天ぷら ぶどうゼリー 郷土料理「山梨県」	うどん 三温糖 片栗粉 小麦粉 油	豚肉 みそ 鶏肉 青のり ゼラチン	かぼちゃ 白菜 いんげん 人参 ぶどうジュース	421・24.2 330・18.5	信玄ラスク 牛乳



食べにくいから食事に出さない、、、は、子どもの「噛む」機会を減らしてしまっている場合があります。噛む経験を積むことで、咀嚼(しょうしゃく)が上手になっていきます。



「噛む」機会を増やそう!

～良く噛むことは健康づくりの基本～

こんな効果が!

- 胃腸の動きを助ける
- 歯の病気の予防に役立つ
- 脳の機能を高める
- 肥満の予防に役立つ



良く噛む食材を取り入れましょう!

☆硬いもの

- ・・・ごま 炒り大豆 フランスパン せんべい 煮干し など

☆繊維が多く噛まないと飲み込めないもの

- ・・・根菜類 緑黄色野菜 切干大根 たけのこ パイナップル

☆弾力があり噛まないと飲み込めないもの

- ・・・肉 竹輪 油揚げ えりんぎ こんにやく

☆噛まないともとまらないもの

- ・・・りんご 梨 とうもろこし

☆柔らかいが口の中でまとまりにくいもの

- ・・・高野豆腐

