



# 1がつのきゅうしよくこんだてひょう



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	月	元旦					
2	火						
3	水						
4	木	焼き鳥丼 キャベツのスープ 紅白ナムル みかん	米 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま/米 ごま油	鶏肉/焼き豚	もやし 長ねぎ しょうが キャベツ コーン 大根 にんじん みかん/たけのこ 玉ねぎ にんじん ピーマン	548・18.6	チャーハン 麦茶
						415・14.4	
5	金	赤米ごはん すずなとすずしろの味噌汁 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 三温糖/うどん 天かす 三温糖	さわら みそ のり /鶏肉 わかめ	かぶ(すずな) 大根(すずしろ) ほうれん草 キャベツ りんご/長 ねぎ	457・20.2	たぬきうどん 麦茶
						365・16.1	
6	土	ごはん わかめのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き フレンチサラダ みかん	米 三温糖 オリーブ油/パン ジャム	鶏肉 わかめ	しいたけ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん	578・23.3	いちごジャムトースト 麦茶
						478・19.4	
7	日						
8	月	成人の日					
9	火	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏の唐揚げ たたききゅうり みかん	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油/パン生地 グラニュー糖	鶏肉 みそ 油揚げ /牛乳	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし みかん	572・19.0	シュガーパン 牛乳
						460・16.7	
10	水	バリバリ春巻き丼 とうもろこしのスープ スティックサラダ りんご	米 片栗粉 油 ワンタンの皮 ごま油 三温糖 春雨/焼きそば そば 油	豚肉 みそ/豚肉 青のり	もやし にんじん にら しいたけ にんにく コーン しいたけ きゅうり 大根 りんご/キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン	496・12.3	焼きそば 麦茶
						404・9.8	
11	木	ごはん 玉麩の味噌汁 あじの南蛮漬け コロコロサラダ みかん	米 麩 片栗粉 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖/ホット ケーキミックス 小麦粉 油 三温糖	あじ わかめ みそ 大豆 チーズ/牛乳 ヨーグルト	長ねぎ きゅうり にんじん みかん/桃缶	610・25.0	ももケーキ 牛乳
						455・19.2	
12	金	ミートソースパゲティ もやしのスープ ポイル野菜 ヨーグルト (みかんヨーグルト)	スパゲティ 油 小麦粉 三温糖 ごま油/米 三温糖	豚肉 鶏肉 じゃこ ヨーグルト/ひじき 油揚げ 鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 ピーマン もやし かぶ ブロッコリー (みかん缶)/にん じん しいたけ	547・24.0	ひじきごはん (油揚げ入り) 麦茶
						433・17.6	
13	土	食パン 小松菜のスープ 鶏の照り焼き ごぼうサラダ みかん	食パン 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ 風調味料/米	鶏肉/わかめご飯の 素	小松菜 玉ねぎ しょうが ごぼう にんじん みかん	570・17.8	わかめおむすび 麦茶
						440・14.6	
14	日						
15	月	ごはん キャベツの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物 りんご	米 三温糖/小麦粉 じゃがいも 天かす 三温糖	鮭 油揚げ みそ 高野豆腐 鶏肉/豚肉 青のり	キャベツ にんじん たけのこ いんげん りんご/キャベツ	506・27.6	お好み焼き 麦茶
						373・21.4	

## 春の七草

一年の最初の節句である1月7日に、七草がゆを食べる習わしがあります。

七草がゆには様々な説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した野菜を補う、という意味があります。

七草とは「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」のことです。

本来は7日の朝ごはんには七草がゆを食べますが、給食では、食べやすく親しみやすい「すずな(かぶ)」と「すずしろ(大根)」をお味噌汁にして提供します。

本物の七草も子どもたちに触れてもらいますよ。



※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（ ）内のもにに変更しています。

※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	午後
16	火	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 油/メ ロンパン	鶏肉 ヨーグルト/ 牛乳	ほうれん草 コーン にんにく れ んこん ごぼう しめじ にんじん いんげん みかん	538・20.8	メロンパン 牛乳
						409・17.4	
17	水	ごはん じゃがいもの味噌汁 豆腐の松風焼き ほうれん草のしらす和え カルピスゼリー 誕生会	米 じゃがいも パ ン粉 三温糖 カル ピス ごま/マカロ ニ 黒糖 三温糖	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ ぜらチン し らす/きなこ	玉ねぎ にんじん しいたけ ほう れん草 キャベツ	511・21.7	マカロニきな粉 麦茶
						387・16.7	
18	木	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 片栗粉 ご ま油 さつまいも 三温糖/米 油 三 温糖	鶏肉/鶏肉	えのき しいたけ しめじ 白菜 にんじん 絹さや みかん/玉ねぎ ピーマン にんじん	404・13.9	チキンライス 麦茶
						311・10.3	
19	金	ハヤシライス 牛乳(わかめのスープ) さっぱりピクルス りんご	米 三温糖 油 小 麦粉 ハヤシルウ/ うどん	豚肉 3.45歳児： 牛乳(わかめ)/ 豚肉 かつお節	玉ねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり 大根 りんご/キャベツ にんじん 玉ねぎ	585・18.0	焼きうどん 麦茶
						416・11.6	
20	土	豚丼 しめじの味噌汁 小松菜のおかか和え みかん	米 三温糖/食パン 三温糖	豚肉 みそ かつお 節/鶏肉	玉ねぎ しめじ もやし 小松菜 キャベツ にんじん みかん/玉ね ぎ ピーマン コーン	461・16.8	ピザトースト 麦茶
						375・13.2	
21	日						
22	月	ごはん もやしのスープ 鶏肉のオニオン焼き コールスローサラダ ヨーグルト(みかんヨーグルト)	米 オリーブ油 三 温糖/さつまいも 三温糖 ごま 生ク リーム パター	鶏肉 ヨーグルト/ 牛乳	もやし コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん (みかん缶)	503・20.5	スイートポテト 麦茶
						380・14.1	
23	火	ごはん 小松菜のすまし汁 さわらの西京焼き ひじきの煮物 りんご	米 三温糖 ごま油 /スパゲティ 三温 糖	さわら みそ ちく わ ひじき/鶏肉	小松菜 えのき にんじん いんげ ん しいたけ りんご/玉ねぎ に んじん ピーマン	476・20.9	ナポリタン 麦茶
						374・16.5	
24	水	丸パン クリームシチュー ツナサラダ みかん	パン じゃがいも ホ ワイトルウ 生クリ ム パター 小麦粉 オリーブ油 三温糖/ 米 ごま ごま油	鶏肉 牛乳 ツナ/ じゃこ	玉ねぎ 白菜 ブロッコリー しめ じ にんじん キャベツ きゅうり みかん/小松菜	546・18.3	じゃごごはん 麦茶
						416・13.5	
25	木	ごはん 豆腐のスープ ホイコーロー 切干大根のサラダ りんご	米 ごま油 三温糖 /パン カレールウ 小麦粉 パン粉 オ リーブ油 三温糖	豚肉 豆腐 みそ 甜面醬 わかめ/豚 肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン キャベツ にん じん 切干大根 きゅうり りんご にんにく しょうが/にんじん 玉 ねぎ	526・20.1	焼きカレーパン 牛乳
						391・15.4	
26	金	玄米ごはん(ごはん) かぶの味噌汁 肉じゃが キャベツのゆかり和え いよかん(初物)	米 玄米 じゃがい も 三温糖/小麦粉 三温糖 パター コーンフレーク	豚肉 油揚げ みそ /牛乳	かぶ 玉ねぎ しらたき にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり ゆかり いよかん	578・17.0	さくさくクッキー 牛乳
						468・13.2	
27	土	肉うどん カリカリきゅうり漬け みかん	うどん 三温糖 ご ま油 ごま/米	豚肉/しらす	玉ねぎ にんじん きゅうり みか ん/コーン	629・20.8	しらすコーンおむすび 麦茶
						499・16.6	
28	日						
29	月	ビビンバ チンゲン菜のスープ シルバーサラダ りんご	米 片栗粉 春雨 マヨネーズ風調味料 三温糖 ごま油/小 麦粉 三温糖 ごま 油	鶏肉 豚肉/豚肉	小松菜 もやし にんじん しょう が にんにく チンゲン菜 しめじ キャベツ きゅうり りんご/コー ン にんじん	465・12.6	チヂミ 麦茶
						300・10.2	
30	火	ごはん なめこの味噌汁 豚こま大根 小松菜とコーンのごま和え いよかん	米 ごま 三温糖 片栗粉/フランスパ ン グラニュー糖 バター	豚肉 豆腐 みそ/ 牛乳	なめこ みつば 大根 いんげん 小松菜 コーン にんじん いよか ん	555・21.3	シュガーラスク 牛乳
						424・16.2	
31	水	ほうとう風うどん とり天 みかん	うどん 片栗粉 油 小麦粉/米	豚肉 みそ 鶏肉	かぼちゃ にんじん いんげん し いたけ 白菜 みかん/コーン 青 菜ご飯の素	436・21.8	花畑ごはん 麦茶
						318・16.6	



朝食は一日はじめの大事なスイッチ



年末年始の休暇で生活リズムが崩れていませんか。  
生活リズムが崩れるとき、まず「朝食を抜く」方が多いのではない  
でしょうか。  
脳のエネルギー源はブドウ糖ですが、このブドウ糖は体のなかに少  
ししか蓄えておけません。夜寝ている間もエネルギーを使っている  
ので、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。  
朝ごはんを食べないと、脳を働かせるエネルギーが不足し、集中力  
が続かない、イライラするなどの症状が現れます。  
朝ごはんではエネルギー源をしっかり補給し、脳とからだをしっかり  
目覚めさせましょう。

具たくさんスープ・味噌汁のすすめ

忙しい朝に何品も料理を作ることはなかなか難しいで  
すよね。そんな時、具たくさんスープ・みそ汁がおす  
めです。  
おにぎりなどの主食に、卵や野菜を入れた具たくさん  
のスープやみそ汁をプラスすれば、栄養もたっぷり摂  
れ、寝ている間に失った水分も補えます。食材は前日  
切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしてお  
くと簡単です。おにぎりはラップを使って握ると手も  
汚れず洗い物も少なくて済みます。