



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	水	元旦					
2	木						
3	金						
4	土	ごはん 花麩の味噌汁 鶏の照り焼き 切干大根の煮物 みかん	米 麩 三温糖/米	鶏肉 わかめ みそ	切干大根 にんじん いんげん しょうが みかん/ゆかり	473・15.7 352・13.1	ゆかりおむすび 麦茶
5	日						
6	月	焼き鳥丼 キャベツのスープ 紅白ナムル りんご	米 片栗粉 油 ごま 三温糖 ごま油/バター コーンフレーク 小麦 粉 三温糖	鶏肉/牛乳	もやし 長ねぎ しょうが キャベ ツ 玉ねぎ 大根 にんじん りん ご/みかん	586・19.4 456・15.1	さくさくクッキー みかん 牛乳
7	火	ごはん すすなとすずしろのみそ汁 豚の生姜焼き ほうれん草の海苔和え みかん	米 油 片栗粉 三温 糖/小麦粉 三温糖 ご ま油	豚肉 のり みそ/ 豚肉	かぶ(すすな) 大根(すずしろ) 玉ねぎ ピーマン しょうが ほう れん草 にんじん キャベツ みか ん/にんじん コーン	485・19.1 356・14.5	チ子ミ 麦茶
8	水	アルファ米 白菜のすまし汁 さわらのごま味噌焼き ひじきの煮物 りんご	アルファ米 三温糖 ごま ごま油/うど ん 三温糖 天かす	さわら みそ ちく わ ひじき/鶏肉	白菜 しいたけ にんじん いんげ ん しいたけ りんご/ほうれん草 長ねぎ	467・20.4 352・15.8	たぬきうどん 麦茶
9	木	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 油揚げ みそ /牛乳	玉ねぎ しょうが にんにく もや し きゅうり みかん	572・19.0 443・16.0	シュガーパン 牛乳
10	金	カレーライス 3,4,5歳児：牛乳 0,1,2歳児：チンゲン菜のスープ クルトンサラダ りんご	米 じゃがいも カ レールウ オリーブ油 小麦粉 油 クルトン 三温糖/焼きそば麺 油	豚肉 3,4,5歳児： 牛乳/豚肉 青のり	玉ねぎ にんじん 01,2歳児：チ ンゲン菜、しいたけ きゅうり キャベツ パプリカ りんご/キャ ベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン	574・16.8 375・9.8	焼きそば 麦茶
11	土	ごはん じゃがいものスープ 鶏のバーベキュー焼き フレンチサラダ みかん	米 じゃがいも 三 温糖 オリーブ油/ 米	鶏肉/かつお節	玉ねぎ りんご キャベツ きゅう り みかん	397・14.2 352・13.1	おかかおむすび 麦茶
12	日						
13	月	成人の日					
14	火	3,4,5歳児：玄米ごはん 0,1,2歳児：ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏の磯辺チーズ焼き 高野豆腐の煮物 みかん	米 3,4,5歳児：玄 米 三温糖/マカロ ニ 三温糖 3,4,5 歳児：黒糖	鶏肉 油揚げ みそ チーズ のり 高野 豆腐 昆布/きなこ	ほうれん草 にんじん いんげん しいたけ たけのこ みかん	464・24.9 373・19.5	マカロニきな粉 麦茶
15	水	青菜ごはん 千切りスープ たらけのケチャップあんかけ ポテトサラダ ぶどうゼリー 1月誕生会	米 片栗粉 油 三 温糖 オリーブ油 じゃがいも/メロン パン	たら セラチン/牛 乳	キャベツ 玉ねぎ ピーマン にん じん きゅうり 青菜ごはんの素 ぶどうジュース りんご缶	584・20.1 473・17.7	メロンパン 牛乳

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」「すすな」「すずしろ」のことです。本来は7日の朝ごはんにて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「すすな(かぶ)」と「すずしろ(大根)」をお味噌汁にして提供します。



～今月の初物～
29日 いよかんが出ます。

※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。

※3.4.5歳児はカルシウム強化のため、給食で小魚を提供しています。

※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。

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	木	ごはん もやしの味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 かりかりきゅうり漬け みかん	米 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま/小麦粉 三温糖 バター ごま	厚揚げ 鶏肉 みそ わかめ/牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん いんげん きゅうり みかん	583・16.7 430・12.6	セサミクッキー 牛乳
17	金	丸パン クリームシチュー ツナサラダ りんご	パン じゃがいも ホ ワイトルウ 小麦粉 生クリーム バター オリーブ油 三温糖/米 三温糖	鶏肉 ツナ 牛乳/ ひじき 鶏肉 油揚 げ	白菜 玉ねぎ ブロッコリー しめ じ にんじん キャベツ きゅうり りんご/にんじん しいたけ	507・17.7 405・13.8	ひじきごはん 麦茶
18	土	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏のごまみそ焼き キャベツのゆかり和え みかん	米 三温糖 ごま/ ホットケーキミックス オリーブ油	鶏肉 みそ 豆腐/ 牛乳	しいたけ キャベツ きゅうり に んじん ゆかり みかん	513・22.4 331・14.5	炊飯器ケーキ 麦茶
19	日						
20	月	ごはん 花麩のすまし汁 豚肉と高野豆腐の味噌炒め 切干大根ときゅうりの和え物 みかん	米 麩 三温糖 油 ごま油/パン生地	豚肉 高野豆腐 み そ/ツナ 牛乳	えのき 長ねぎ にんじん キャベ ツ 玉ねぎ きゅうり 切干大根 みかん/コーン	583・26.3 437・20.1	ツナコーンパン 牛乳
21	火	ミートソースパグティ 大根のスープ コールスローサラダ 3.4.5歳児：ヨーグルト 0.1.2歳児：みかんヨーグルト	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 小麦粉 /米	豚肉 鶏肉 ヨーグ ルト	玉ねぎ にんじん ビーマン マッシュ ルーム トマトピューレ トマト缶 大 根 いんげん キャベツ きゅうり 0.1.2歳児：みかん缶/青菜ご飯の素 コーン	478・19.0 378・13.8	花畑ごはん 麦茶
22	水	ごはん オニオンスープ ささみのパン粉焼き ボイル野菜 りんご	米 オリーブ油 三 温糖 ごま油 パン 粉/小麦粉 三温糖 バター ごま	ささみ じゃこ チーズ/牛乳	玉ねぎ にんじん パセリ かぶ ブロッコリー りんご/にんじん	495・25.3 379・21.9	キャロットバー 牛乳
23	木	3.4.5歳児：玄米ごはん 0.1.2歳児：ごはん 小松菜のすまし汁 さわらの西京焼き 筑前煮 みかん	米 3.4.5歳児：玄 米 三温糖/スパゲ ティ 三温糖 油	さわら みそ 鶏肉 昆布/鶏肉	小松菜 えのき ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ みかん/玉ねぎ にんじん ビーマ ン	518・25.1 418・19.5	ナポリタン 麦茶
24	金	ゆかりごはん なめこの味噌汁 肉じゃが きゅうりの昆布和え りんご	米 じゃがいも 三 温糖/フランスパン バター グラニュー 糖	豚肉 豆腐 みそ 塩昆布/牛乳	玉ねぎ ゆかり なめこ みつば しらたき にんじん グリンピース キャベツ きゅうり りんご	532・18.3 414・14.0	シュガーラスク 牛乳
25	土	ごはん キャベツのスープ 鶏肉のオニオン焼き キャロットサラダ みかん	米 じゃがいも 三 温糖 オリーブ油/ 食パン りんごジャ ム	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅ うり みかん	339・16.5 280・12.9	りんごジャムトースト 麦茶
26	日						
27	月	肉うどん ちくわのカレー炒め きゅうりの酢の物 みかん	うどん 三温糖 カ レールウ 油/米 バター	豚肉 ちくわ わか め しらす/鶏肉	にんじん 玉ねぎ きゅうり みか ん/マッシュルーム 玉ねぎ にん じん ビーマン	555・20.1 416・15.2	ピラフ 麦茶
28	火	ごはん ほうれん草のスープ 鶏肉のサルサソースがけ 根菜ソテー りんご	米 三温糖 片栗粉 ごま油/ホットケー キミックス 小麦粉 油 三温糖	鶏肉/ヨーグルト 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ ビーマン ト マト缶 れんこん ごぼう にんじ ん しめじ いんげん りんご/桃 の缶詰	506・18.7 377・14.2	ももケーキ 牛乳
29	水	ピピンパ チンゲン菜のスープ 粉ふき芋 いよかん	米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも /うどん	鶏肉 豚肉/豚肉 かつお節	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 いよかん/キャベツ にんじん 玉 ねぎ	419・11.6 320・8.7	焼きうどん 麦茶
30	木	ごはん あおさの味噌汁 豚こま大根 ほうれん草のごま和え みかん	米 麩 三温糖 片栗 粉 ごま/さつまいも バター 生クリーム 三温糖 ごま	豚肉 あおさ みそ /牛乳	大根 いんげん ほうれん草 もや し にんじん みかん	500・18.7 364・14.1	スイートポテト 麦茶
31	金	きびごはん 厚揚げの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き 大根とこんにゃくのきんぴら りんご	米 きび ごま ご ま油/あんぱん	鮭 厚揚げ みそ/ 牛乳	キャベツ 大根 こんにゃく にん じん いんげん りんご	473・24.0 352・18.5	あんぱん 牛乳



おせち料理とは？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっ
ていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ご
せたことを祝い、神様にお供えする料理のことでし
た。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、
その土地でとれるごちそうをみんなで食べる習慣が
今でも残っています。



簡単朝ごはん

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・みそ汁がおすすです。
おにぎりなどの主食に、卵や野菜を入れた具たくさん
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。