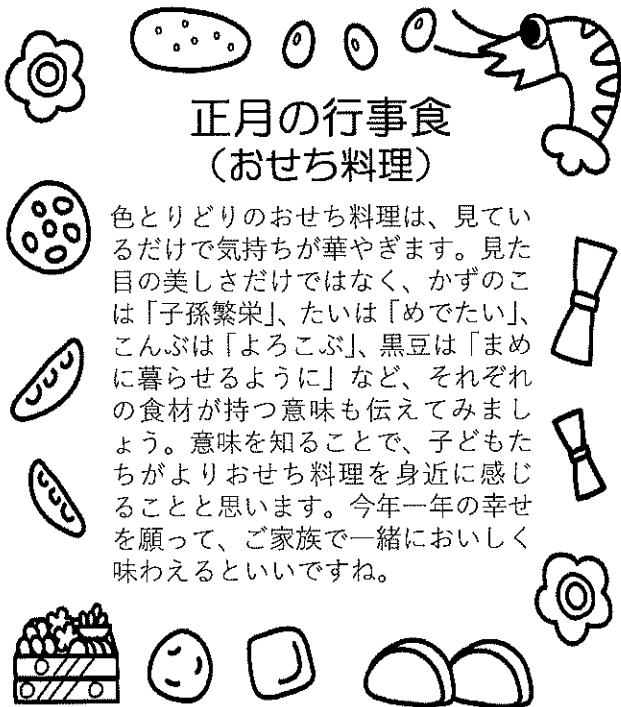


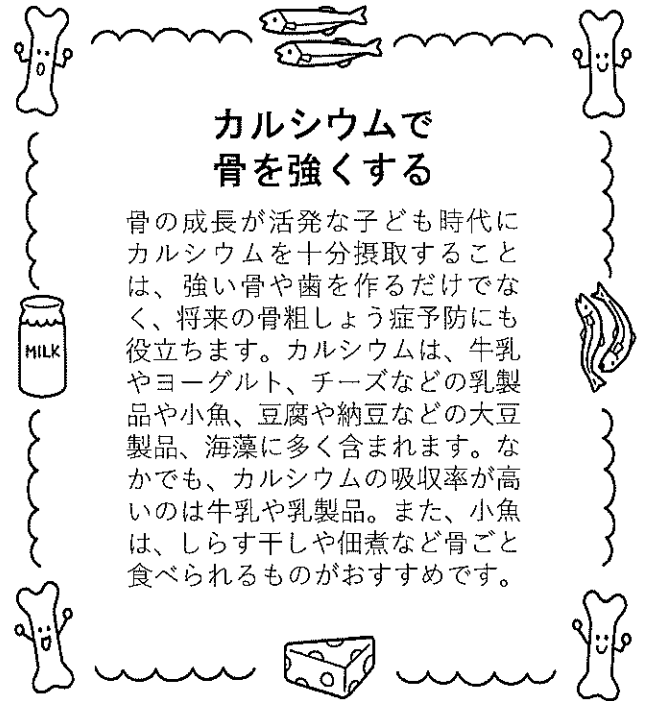
給食だより

新年、あけましておめでとうございます。今年もおいしく、子どもたちが給食を楽しめるよう、心をこめて作りますので、よろしく願い致します。年末年始後は、生活リズムが崩れやすい時期になりますね。少しずつ生活習慣を戻しながら、本年も元気に過ごせるようにしていきましょう。



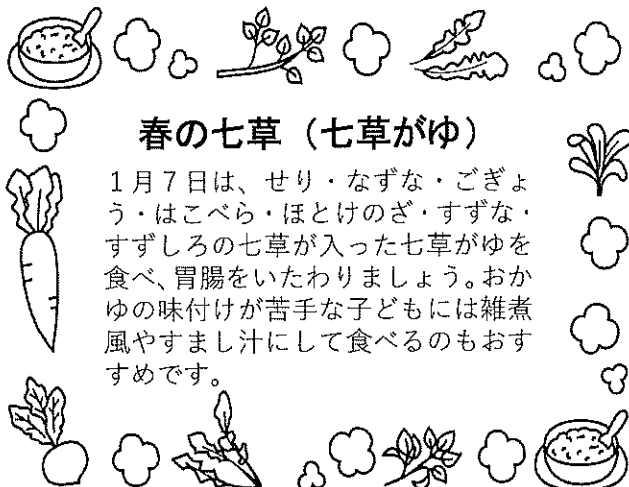
正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見るだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



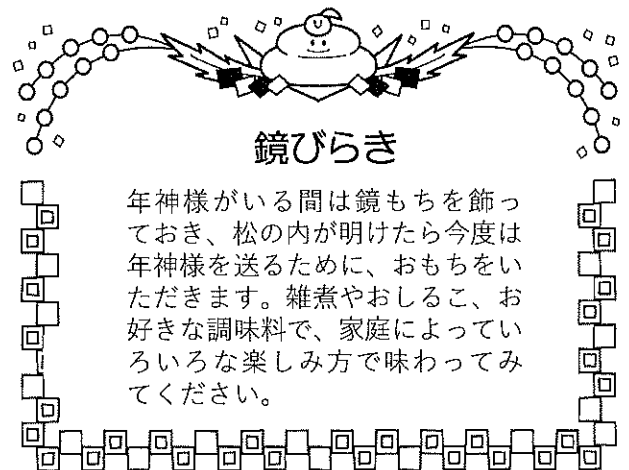
カルシウムで 骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。



春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。

日	曜日	行事	献立名	さいりょう			おやつ
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
4	土		牛乳 煮込みうどん	共通食牛乳1L 豚もも赤身ごま切れ	ほうれんそう(冷凍)むきたまねぎ 1kg/人、人参しめじ	冷凍うどん、上白糖	りんごカップゼリー 星たべよ
6	月	始業式	ごはん アジの煮つけ ほうれん草のごま和え 味噌汁	あじ(切) 骨なし80g タケヤミ 1kg	ほうれんそうカット(冷凍)500g りよくとろもやし かぼちゃ(冷凍)むきたまねぎ 1kg/人 小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) 上白糖 白ごま(すり)、上白糖	牛乳 お昼ラスク
7	火		ごはん 鶏じゃが 切り干し大根の煮物 味噌汁	皮引きとりもも肉カット100g うす揚げ30g 木綿豆腐 340gタケヤミ 1kg	むきたまねぎ 1kg/人、人参、インゲン(冷凍) 切干しだいこん、人参 しめじ、青ねぎ	精白米(うるち米) 冷凍じゃがいも 500g、上白糖 上白糖	麦茶 七草がゆ
8	水		ごはん チャーシュー豆腐 エビしゅうまい 春雨スープ	豚もも赤身ごま切れ 冷凍鶏胸揚げ 1kg	むきたまねぎ 1kg/人、人参、白菜 たけのこ水煮700g、グリーンピース(冷凍) 小松菜 冷凍500g、むきたまねぎ 1kg/人 冷凍しいたけ	精白米(うるち米) ごま油 600g、上白糖、片栗粉 エビ風味シューマイ 16g*25個 緑豆はるさめ(乾) 100g	牛乳 さつまいもパイ
9	木	誕生会	ごはん 鶏肉のレモンソース マカロニサラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g ローズハムスライス	ポッカレモン 人参、きゅうり むきたまねぎ 1kg/人 ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) 片栗粉、キャノーラ油16.5kg、上白糖 マカロニ(乾)、味の素マヨネーズ じゃがいも メーカーイン2L	麦茶 プリン(ホイップのせ)
10	金		ごはん 生姜炒め にんじんとツナのしりしり 大根汁	豚もも赤身ごま切れ ツナフレーク 600g	むきたまねぎ 1kg/人、人参、キャベツ しょうが(おろし)チューブ 人参、冷凍ピーマンスライス500g/P 白菜、人参、しめじ、大根、青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg キャノーラ油1.3kg、上白糖	牛乳 いちごジャムケーキ
11	土		牛乳 チャーハン 中華スープ	共通食牛乳1L 鶏引きウインナー	人参、むきたまねぎ 1kg/人、青ねぎ 干しわかめカット100g、むきたまねぎ 1kg/人 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米)、ごま油 600g	ぶどうカップゼリー ハッピーターン
14	火		ごはん 唐揚げ豆腐 ビーフン 中華スープ ごはん 冬野菜カレー	木綿豆腐 340g、豚もも赤身ミンチ 赤だし ハナマルキ 500g	むきたまねぎ 1kg/人、人参、青ねぎ キャベツ、人参、むきたまねぎ 1kg/人 しめじ、小松菜 冷凍600g、りよくとろもやし	精白米(うるち米) 上白糖、ごま油 600g、片栗粉 ビーフン、ごま油 600g	牛乳 じゃこマヨせんべい
15	水		ごはん 冬野菜カレー コールスローサラダ 果物(バナナ、アップル)	豚もも赤身ごま切れ 毎日からだにCa鉄 1000ml	むきたまねぎ 1kg/人、人参、西洋かぼちゃ、大根 キャベツ、人参、冷凍カーネルコーン500g きゅうり パインデビッド1号缶	精白米(うるち米) じゃがいも メーカーイン2L 味の素マヨネーズ	牛乳 豆腐ドーナツ
16	木		ごはん タラのピザ焼き 切り干し大根のサラダ(マヨ) コンソメスープ	スケトウダラ骨なし40g シュレットミックスチーズ	切干しだいこん、人参、きゅうり 冷凍カーネルコーン500g 大根、ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参	精白米(うるち米) 上白糖	牛乳 さつまいもゼンざい
17	金		ごはん 鶏肉の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁	皮引きとりもも肉カット100g 白みそ ハナマルキ 500g うす揚げ30g	ほしひじき 鉄釜(乾)、人参、インゲン(冷凍) むきたまねぎ 1kg/人、しめじ、大根	精白米(うるち米) 上白糖 キャノーラ油1.3kg、上白糖	牛乳 シュガートースト
18	土		牛乳 焼きそば	共通食牛乳1L 豚もも赤身ごま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、むきたまねぎ 1kg/人、人参	蒸し焼きそば類	みかんカップゼリー ばりんこ
20	月		ごはん つるりんチャイナ スタミナ納豆 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ 焼きわり納豆、皮引き鶏ミンチ 木綿豆腐 340g	白菜、むきたまねぎ 1kg/人、人参、ニラ 青ねぎ、にんにく(おろし)チューブ えのきたけ(生)、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 水素春雨 500g、上白糖、ごま油 500g ごま油 600g、上白糖	牛乳 フライドポテト
21	火		ごはん 鶏肉のトマト煮込み ほうれん草ソテー コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g ペーコンスライス	トマトクラッシュ1号 2.5kg ほうれんそうカット(冷凍)500g 冷凍カーネルコーン500g むきたまねぎ 1kg/人、人参、キャベツ	精白米(うるち米) 上白糖 キャノーラ油1.3kg	牛乳 ココアクッキー
22	水		ごはん 白身魚フライ ブロッコリーサラダ すまし汁	(冷凍)白身魚フライ50g ローズハム 木綿豆腐 340g	ミニブロッコリー(冷凍)500g、人参 冷凍カーネルコーン500g 大根、なす	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg 和風ドレごましょうゆ	麦茶 フルーチェ(いちご)
23	木		ごはん ミートボールの甘酢野菜あんかけ 春雨キャベツサラダ 中華スープ	鶏だんご1kg(冷凍60個) ツナフレーク 500g	むきたまねぎ 1kg/人、人参 冷凍ピーマンスライス500g/P キャベツ、人参 しめじ、小松菜 冷凍500g、りよくとろもやし	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg、上白糖、片栗粉 緑豆はるさめ(乾) 100g、ごま油 600g 上白糖	牛乳 お好み焼き
24	金		ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 豚汁	サバ(骨取り)40gカット 豚汁	ササガキ生ごぼう 600g、人参 冷凍ピーマンスライス500g/P 大根(冷凍)ごぼうさがき、人参、青ねぎ	精白米(うるち米) 白ごま(すり)、ごま油 600g、上白糖	牛乳 パリパリピザ
25	土		牛乳 ラーメン	共通食牛乳1L 豚もも赤身ごま切れ	りよくとろもやし、キャベツ、人参、青ねぎ	(冷)中華麺、ごま油 600g	りんごカップゼリー アンパンマンせんべい
27	月		ごはん 鶏肉のタルタル焼き 大根サラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g ちりめんじゃこ 100g	大根、人参、きゅうり えのきたけ(生)、ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg 和風ドレごましょうゆ 冷凍じゃがいも 500g	牛乳 マカロニきな粉
28	火	生活発表会 予行日	ごはん 八宝菜 肉しゅうまい 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ、むきえび 冷凍ちくわ5本入り (冷)大きな焼売 20粒*10	たまねぎ、にんじん、白菜、たけのこ、キヌサヤ冷凍 しめじ、キャベツ、りよくとろもやし	精白米(うるち米) ごま油 600g、キャノーラ油16.5kg	牛乳 小倉クリームサンド
29	水		ごはん ホキの天ぷら ツナ入りひじきサラダ すまし汁	ホキ骨取りカット40g ツナフレーク 500g 木綿豆腐 340g	ひじき100g、人参 ほうれんそうカット(冷凍)500g むきたまねぎ 1kg/人、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) めんぷら粉、キャノーラ油16.5kg 味の素マヨネーズ、上白糖	麦茶 ぶどうゼリー サツロポテト
30	木		ごはん 親子煮 きんぴられんこん 味噌汁	皮引きとりもも肉ごまざり 卵(M) 10個入り タケヤミ 1kg	むきたまねぎ 1kg/人、青ねぎ れんこん、水素、人参 冷凍ピーマンスライス500g/P むきたまねぎ 1kg/人、なす	精白米(うるち米) 上白糖 白ごま(すり)、ごま油 600g、上白糖 おつゆ 200G/袋	牛乳 さつまいも蒸しパン
31	金		ごはん 焼き肉炒め もやしナムル 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ	むきたまねぎ 1kg/人、人参、なす 小松菜 冷凍600g りよくとろもやし、きゅうり、人参 しめじ、青ねぎ、むきたまねぎ 1kg/人	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 上白糖、ごま油 600g、白ごま(すり)	麦茶 おにぎり(むねかめ)

献立種類	3歳未満児					3歳以上児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	425 kcal	17.1 g	13.5 g	62.4 g	1.4 g	527 kcal	21.2 g	16.7 g	77.5 g	1.7 g
目標栄養価	541 kcal	22.3 g	20 g ~ 25 g	77.8 g	1.5 g	629 kcal	25.8 g	20 g ~ 25 g	90.1 g	1.6 g

離乳食メニュー



1月前半

牧野保育園

		初期(おかゆペースト40g)	中期(つぶし粥80g)		後期(軟飯100g)	
		野菜ペースト(20g)	おかず(30g)	汁物(60g)	おかず(50g)	汁物(70g)
1	水					
2	木					
3	金					
4	土	ほうれん草 にんじん	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
5	日					
6	月	かぼちゃ 玉ねぎ	カレイ ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ しょうゆ 昆布だし	カレイ ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし 玉ねぎ かぼちゃ みそ 昆布だし
7	火	じゃがいも にんじん	鶏肉 いんげん じゃがいも 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	豆腐 にんじん ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 いんげん じゃがいも 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 にんじん ねぎ みそ 昆布だし
8	水	白菜 玉ねぎ	鶏肉 白菜 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	小松菜 白菜 にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 白菜 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	小松菜 白菜 にんじん しょうゆ 昆布だし
9	木	じゃがいも にんじん	鶏肉 玉ねぎ きゅうり にんじん しょうゆ 昆布だし	じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 玉ねぎ きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし
10	金	キャベツ 大根	鶏肉 ピーマン 大根 にんじん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ キャベツ 白菜 しょうゆ 昆布だし	豚肉 ピーマン 大根 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ キャベツ 白菜 しょうゆ 昆布だし
11	土	玉ねぎ にんじん	鶏肉 玉ねぎ にんじん ねぎ しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ にんじん ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 玉ねぎ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし
12	日					
13	月					
14	火	豆腐 キャベツ	鶏肉 玉ねぎ にんじん ねぎ しょうゆ 昆布だし	豆腐 小松菜 キャベツ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 玉ねぎ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし 豆腐 キャベツ しょうゆ 昆布だし
15	水	かぼちゃ 大根	鶏肉 玉ねぎ 大根 きゅうり しょうゆ 昆布だし	にんじん かぼちゃ キャベツ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 玉ねぎ 大根 きゅうり 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン かぼちゃ キャベツ しょうゆ 昆布だし

離乳食メニュー



牧野保育園

1月後半

		初期(おかゆペースト40g)	中期(つぶし粥80g)		後期(軟飯100g)	
			おかず(30g)	汁物(60g)	おかず(50g)	汁物(70g)
16	木	野菜ペースト(20g) 大根 にんじん	カレイ 大根 にんじん きゅうり しょうゆ 昆布だし	大根 ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	カレイ 大根 にんじん きゅうり 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし
17	金	玉ねぎ にんじん	鶏肉 いんげん にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	大根 にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 いんげん にんじん 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	大根 にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし
18	土	キャベツ にんじん	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
19	日					
20	月	豆腐 にんじん	鶏肉 白菜 玉ねぎ ねぎ しょうゆ 昆布だし	豆腐 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 白菜 玉ねぎ ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
21	火	ほうれん草 玉ねぎ	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン 玉ねぎ キャベツ しょうゆ 昆布だし
22	水	豆腐 にんじん	カレイ 大根 ブロッコリー にんじん しょうゆ 昆布だし	大根 なす にんじん しょうゆ 昆布だし	カレイ 大根 ブロッコリー にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン なす にんじん しょうゆ 昆布だし
23	木	小松菜 にんじん	鶏肉 ピーマン 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	キャベツ 小松菜 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ピーマン 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし 小松菜 キャベツ しょうゆ 昆布だし
24	金	大根 にんじん	カレイ ピーマン 大根 ねぎ しょうゆ 昆布だし	にんじん 大根 ねぎ しょうゆ 昆布だし	カレイ ピーマン 大根 ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	にんじん 大根 ねぎ みそ 昆布だし
25	土	キャベツ ねぎ	鶏肉 キャベツ にんじん ねぎ しょうゆ 昆布だし	キャベツ にんじん ねぎ しょうゆ 昆布だし	豚肉 キャベツ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし にんじん キャベツ しょうゆ 昆布だし
26	日					
27	月	じゃがいも ほうれん草	鶏肉 大根 にんじん きゅうり しょうゆ 昆布だし	じゃがいも ほうれん草 大根 しょうゆ 昆布だし	鶏肉 大根 にんじん きゅうり 砂糖 しょうゆ 昆布だし	じゃがいも ほうれん草 大根 しょうゆ 昆布だし
28	火	白菜 玉ねぎ	鶏肉 白菜 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	キャベツ 白菜 にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 白菜 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし 白菜 キャベツ しょうゆ 昆布だし
29	水	豆腐 ほうれん草	ホキ にんじん ほうれん草 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	豆腐 にんじん ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	ホキ にんじん ほうれん草 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 にんじん ほうれん草 しょうゆ 昆布だし
30	木	玉ねぎ ねぎ	鶏肉 ピーマン 玉ねぎ なす しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ピーマン 玉ねぎ なす 砂糖 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ねぎ にんじん みそ 昆布だし
31	金	玉ねぎ 小松菜	鶏肉 玉ねぎ 小松菜 きゅうり しょうゆ 昆布だし	なす にんじん ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 玉ねぎ 小松菜 きゅうり 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし にんじん なす しょうゆ 昆布だし