

1 月 の 献 立 表

日付	献立名	朝おやつ			材料名(昼食・おやつ)		
		3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	熱や力になるもの	身体のを整えるもの	
4 (金)	白いご飯 豚肉のしょうが焼き さつまいもの甘煮 白菜の味噌汁 みかん	牛乳 じゃがいも 牛乳 和風ツナマカロニ	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ 油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	米、さつまいも、マカロニ、 砂糖、油、片栗粉	みかん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、えのきだけ、 にんじん、ピーマン、万能ねぎ、しょうが、だいこん		
5 (土)	豚飯 春巻き ほうれん草のごまあえ にらと人参のスープ オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉	米、春巻きの皮、油、ほろきり、 ごま油、砂糖、ごま、 じゃがいも	バナナ、オレンジ、もやし、 ほうれん草、ごまつな、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、 にら、だけのこ、ねぎ、 干しいたけ		
7 (月)	七草がゆ 松風焼き 栗きんとん 紅白なます みかん	牛乳 にんじん 牛乳 りんごジャムのケーキ	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、 油、バター、ごま、りんごジャム	みかん、だいこん、にんじん、 ちまみ、かぶ、ねぎ、 ごまつな、なす、くりの甘煮		
21 (月)	かぶ菜飯 鮭の塩焼き すき焼き風煮 かぼちゃの味噌汁 みかん	牛乳 さつまいも 牛乳 りんごジャムのケーキ	牛乳、さけ、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、しらたき、砂糖、 油、ごま油、バター、ごま、 さつまいも、りんごジャム	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、 かぶ、にんじん、ごまつな		
8 (火)	肉うどん 花野菜サラダ オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ビストースト	牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン、 とろけるチーズ、ツナ油漬缶	ゆでうどん、食パン、油、砂糖、 片栗粉	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、 カワラワラ、たまねぎ、ねぎ、 万能ねぎ、ピーマン、干しいたけ、 かぼちゃ		
9 (水)	白いご飯 中華風うま煮 のりしおポテト 豆腐の味噌汁 みかん	牛乳 にんじん 麦茶 ソース焼きそば	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	米、焼きそばめん、じゃがいも、 油、ごま油、片栗粉	みかん、にんじん、チンゲンサイ、 キャベツ、ねぎ、だけのこ、 ピーマン、干しいたけ、 しょうが、あおのり		
10 (木)	ポークカレーライス 摩揚げとキャベツの炒め煮 ヨーグルトサラダ えのきと人参の湯汁	牛乳 だいこん 牛乳 スイートパンプキン	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、 ヨーグルト、米みそ(淡色辛みそ)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、 メープルシロップ、油、 バター、生クリーム、 ホウイトルク、カレールウ	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 えのきだけ、パイン缶、 もも缶、みかん缶、 りんご、グリーンピース、 だいこん		
11 (金)	丸パン(大豆) かじきのトマト煮 フレンチサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 さつまいも 麦茶(11日) きなこもち(以上児) いももち(未満児) オレンジ (25日) きなこはぎ	牛乳、かじき、きな粉	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、 丸パン(大豆)、さつまいも	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、黄ピーマン、 きゅうり、ピーマン、 ホールトマト缶詰、 トマトピューレ、 グリーンピース		
12 (土)	白いご飯 和風ひじきバーグ いんげんとツナのあえもの 里芋の味噌汁 みかん	牛乳 にんじん 牛乳 ホットケーキ	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、 ツナ油漬缶	米、ホットケーキ粉、 さといも、メープルシロップ、 砂糖、油、片栗粉、ごま	みかん、たまねぎ、もやし、 いんげん、にんじん、 レタス、万能ねぎ、ひじき		
28 (月)	白いご飯 鰯のカレー揚げ ごまじゃこサラダ さつまいもの味噌汁 いちご	牛乳 にんじん 牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し	米、小麦粉、さつまいも、 黒砂糖、油、ごま油、ごま	いちご、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 ごまつな、もやし		
15 (火)	ミートソーススパゲティ ベジタブルサラダ 白菜とえのきのスープ オレンジ	牛乳 だいこん 麦茶 おほかかチーズおにぎり	牛乳、豚ひき肉、 チーズ、かつお節	スパゲティ、米、油、 砂糖	オレンジ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、はくさい、 えのきだけ、ピーマン、 コーン缶、ホールトマト缶詰、 トマトピューレ、 だいこん		
16 (水)	焼鳥丼 和風サラダ かぶの味噌汁 みかん	牛乳 さつまいも 牛乳 セサミサンド	牛乳、鶏もも肉、 ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	米、食パン、油、 マーガリン、砂糖、 すりごま、さつまいも	みかん、キャベツ、 かぶ、もやし、 ねぎ、にんじん、 しめじ、万能ねぎ、 しょうが、 焼きのり		
17 (木)	白いご飯 鮭の味噌煮 豚とじゃが芋のうま煮 大根の湯汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 大学芋	牛乳、さわか、 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	米、さつまいも、 じゃがいも、砂糖、 油、ごま油、片栗粉、 黒ごま	オレンジ、だいこん、 にんじん、たまねぎ、 万能ねぎ、 いんげん、 しょうが、 かぼちゃ		
18 (金)	丸パン(大豆) タンダーチキン 彩り野菜のソテー マゼドアンスープ みかん	牛乳 にんじん 麦茶 和風ツナマカロニ	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、ヨーグルト、 ツナ油漬缶	マカロニ、油、 丸パン(大豆)	みかん、 たまねぎ、 だいこん、 キャベツ、 にんじん、 赤ピーマン、 黄ピーマン、 ピーマン、 グリーンピース、 にんにく		

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。

明けましておめでとうございます。

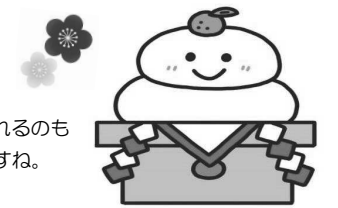
お正月休みは楽しく過ごすことができましたでしょうか。

小寒に大寒と、寒さがますます厳しい季節となっています。

しかし、凍り豆腐や酒、味噌など、寒さを利用した食べ物が仕込まれるのも

この時期です。この寒さも大切な自然の恵みなのだと感謝したいですね。

本年もどうぞよろしく申し上げます。



大寒卵(だいかんたまご)

「大寒卵」を知っていますか？

年始に食べる縁起物のひとつで、大寒の日に生まれた卵のことを指します。

寒い時期に生まれる卵は大変貴重なもので、寒さに負けることなく産み落とされた卵には滋養があり、強運を持っていると信じられ、縁起物として扱われるようになりました。

子どもが食べると〈体が丈夫になる〉
大人が食べると〈金運が上がる〉
とされています。

今年の大寒は**1月20日(日)**です。
年の初めに大寒卵を食べて、ゲン担ぎをしてみたいかがでしょうか。

また、大寒卵ではなくても卵には豊富な栄養が含まれているので、風邪予防に最適な食材です。様々な調理法ができるので、ご飯におやつに、積極的に取り入れていきたいですね。

◎お知らせ◎

4日(金)おせち献立を実施します

7日(月)七草粥献立を実施します

◎今月の食育◎

18日(金)さくら組さんでバイキング給食を行います

かぶ菜飯

材料(大人4人分)

お米	2合	ごま油	大1
みりん	50ml	葉付きかぶ	1個
塩	小1/2	塩	小1/2
		白ごま	10g

作り方

- ①お米を研ぎ、みりん・塩を加えて炊く。
- ②かぶの葉は1cmの長さに切り、根は1cm角に切る。
- ③フライパンにごま油を敷き、②を炒め、塩で調味をする。
- ④炊きあがったご飯に③と白ごまを加えて混ぜる。

春の七草にも数えられるかぶですが、葉の部分はβ-カロテンを非常に多く含むので緑黄色野菜煮分類されます。

かぶは使いやすい大きさに切って冷凍保存もできます。葉の部分は固めに塩茹でをして冷凍すると良いでしょう。味噌汁や炒め物などにサッと入れることで、手軽に摂取できるのでオススメです。ご家庭でもぜひお試しください☆

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
幼児	545	20.4	15.3	214	2.0
乳児	523	20.1	16.6	311	1.8