

1がっ 給食献立表



今月登場する旬の食材・果物
りんご・みかん
白玉粉・さといも
など

* 乳児クラスは、9時半頃に牛乳または飲むヨーグルトが出ます。
(1/5のみ納品の都合上りんごジュースとなります。)
* アレルギー等の確認のため、食べたことのない食材はご家庭で事前に試してみてください。

午後のおやつは、完了食・1歳・2歳クラスは『乳児』
3歳・4歳・5歳クラスは『幼児』欄をご覧ください。

きょうしゅく		ざいしゅう	おやつ	ざいしゅう
あけましておめでとうございます。こどもしもよろしくおねがいいたします。				
5月	つなちゃーはん さつまいものきんぴら たまねぎとえのきのみそしる	七分つき米・ツナフレーク・人参・シラス・玉ねぎ・サラダ油・塩・醤油・エッグフリーマヨネーズ・さつまいも・人参・さやいんげん・ごま油・洗糖・醤油/玉ねぎ・えのきたけ・味噌	幼児 ほうとううどん みかん	乾麺・長ねぎ・人参・かぼちゃ・小松菜・味噌 果物：みかん
			乳児 ほうとううどん みかん	
6火	むぎいりごはん じゃがいものあまからさん もやしのかれーいため こまつなとはるさめのみそしる	七分つき米・押麦/じゃがいも・鶏もも肉・片栗粉・揚げ油・醤油・洗糖・みりん・酒/もやし・人参・玉葱・ベーコン・サラダ油・塩・醤油・カレー粉/小松菜・春雨・醤油・塩	幼児 とうりゅうむしばん ぎゅうにゅう たべにほし	薄力粉・強力粉・上白糖・ベーキングパウダー・サラダ油・豆乳/牛乳 【乳児：かぶ・かぶ菜・味噌】 【2才～：食べ煮干し】
			乳児 とうりゅうむしばん かぶのみそしる 2才～たべにほし	
7水	なめたけごはん ぶりのしおやき はくさいとにんじんのにびたし わかめとながねぎのみそしる	七分つき米・きび・えのきたけ・みりん・醤油/ぶり・塩/白菜・人参・醤油・粉削り/生わかめ・長ねぎ・味噌	幼児 ななくさそうすい にほしこまちつぶ	七分つき米・大根・かぶ・かぶ菜・塩・醤油 【2才～：食べ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】
			乳児 ななくさそうすい 2才～にほしこまちつぶ	
8木	★どらいかれー ひじきのはるさめそてー ほうれんそうとぶたにくのすーぷ	七分つき米・カレー粉/豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ホールトマト・冷凍コーン・にんにく・生姜・サラダ油・トマトチャップ・ウスターソース・Aラベルカレールの干しひじき・ベーコン・もやし・春雨・ごま油・塩・醤油/豚もも肉・酒・ほうれん草・人参・醤油・塩	幼児 ★りんごかっつぶけーき のむよーぐると	薄力粉・強力粉・ベーキングパウダー・上白糖・塩・豆乳・サラダ油・干しぶどう・りんご/飲むヨーグルト 【乳児：きゅべつ・冷凍コーン・塩】
			乳児 りんごかっつぶけーき きゅべつとこーんのすーぷ	
9金	ゆかりごはん とうふのまつかぜやき しゅんぎくのおかか のっぺいじる	七分つき米・押麦・ゆかり/木綿豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・サラダ油・味噌・洗糖・醤油・パン粉/酒/しゅんぎく・ほうれん草・もやし・醤油・粉削り/醤油/大根・白滝・人参・里芋・醤油・塩・片栗粉	幼児 おつゆふぜんざい みかん	小豆・上白糖・塩・おつゆ麩 果物：みかん
			乳児 おつゆふぜんざい みかん	
10土	つなまよとーすと さんしょくに ちんげんさいべーこんすーぷ みかん	食パン・エッグフリーマヨネーズ・ツナ缶・玉ねぎ/じゃがいも・人参・冷凍コーン・洗糖・塩・さやいんげん/青梗菜・人参・ベーコン・塩・醤油/みかん	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース
			乳児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	
12月 せいじんのひ				
13火	★きつねうどん だいこんと べーこんのもの よーぐると	乾麺・油揚げ・醤油・洗糖・小松菜・生わかめ・長ねぎ・人参・醤油・みりん・塩/大根・さやいんげん・ベーコン・みりん・醤油・塩・サラダ油/ヨーグルト	幼児 ★とうふいりすこーん ぎゅうにゅう	薄力粉・ベーキングパウダー・塩・上白糖・絹ごし豆腐・サラダ油・いちごシヤム/牛乳 【乳児：さつまいも・えのきたけ・味噌】
			乳児 とうふいりすこーん さつまいものみそしる	
14水	まるばん とりにくのてりやき やさしいため みねすとろーね	ロールパン/鶏もも肉・醤油・みりん・生姜/きゅべつ・人参・玉ねぎ・オリーブ油・塩/ベーコン・鶏もも肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・ABCマカロニ・ホールトマト缶・中濃ソース・トマトケチャップ・水煮大豆・塩	幼児 ちゅうかふうおこわ むぎぢゃ にほしこまちつぶ	七分つき米・もち米・生姜・豚もも肉・干し椎茸・人参・酒・醤油・塩・ごま油/麦茶 【乳児：春雨・ほうれん草・醤油・塩】 【2才～：食べ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】
			乳児 ちゅうかふうおこわ ほうれんそうとはるさめのみそしる 2才～にほしこまちつぶ	
15木	むぎいりごはん さけのさいきょうやき はすのきんぴら ふとわかめのみそしる	七分つき米・押麦/鮭・洗糖・醤油・みりん・酒・白味噌/ハス・人参・白滝・ごま油・みりん・醤油/おつゆ麩・生わかめ・醤油・塩	幼児 ★だいがくいも のむよーぐると りんご	さつまいも・揚げ油・酒・みりん・洗糖・醤油/飲むヨーグルト 2才～：りんご 0.1才：みかん 【乳児：青梗菜・玉ねぎ・塩・醤油】
			乳児 だいがくいも ちんげんさいのすーぷ 2才～：りんご、0.1才：みかん	
16金	むぎいりごはん ★とりのすばいしーからあげ 乳児) とりのすばいしーやき こまつなのいそあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	七分つき米・押麦/鶏もも肉・酒・醤油・カレー粉・にんにく・生姜・片栗粉・カレー粉・揚げ油/こまつな・人参・もやし・醤油・刻みのり/大根・油揚げ・味噌	幼児 ★れもん しゅがーとーすと ぎゅうにゅう	食パン・発酵豆乳マーガリン・レモン果汁・上白糖/牛乳 【乳児：かぼちゃ・玉ねぎ・醤油・塩】
			乳児 れもん しゅがーとーすと かぼちゅすーぷ	
17土	かれーぴらふ ほうれんそういため たまねぎのすーぷ みかん	七分つき米・塩・カレー粉・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・サラダ油・カレー粉・塩/ほうれん草・ベーコン・冷凍コーン・塩・サラダ油/鶏もも肉・酒・人参・玉ねぎ・塩/みかん	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース
			乳児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	
19月	つなちゃーはん さつまいものきんぴら たまねぎとえのきのみそしる	七分つき米・ツナフレーク・人参・シラス・玉ねぎ・サラダ油・塩・醤油・エッグフリーマヨネーズ・さつまいも・人参・さやいんげん・ごま油・洗糖・醤油/玉ねぎ・えのきたけ・味噌	幼児 ほうとううどん みかん	乾麺・長ねぎ・人参・かぼちゃ・小松菜・味噌 果物：みかん
			乳児 ほうとううどん みかん	

20	むぎいりごはん ★じゃがいものあまからさん もやしのかれーいため こまつなとはるさめのみそしる	七分つき米・押麦/じゃがいも・鶏もも肉・片栗粉・揚げ油・醤油・洗糖・みりん・酒/もやし・人参・玉葱・ベーコン・サラダ油・塩・醤油・カレー粉/小松菜・春雨・醤油・塩	幼児 乳児	とうりゅうむしばん ぎゅうにゅう たべにほし	薄力粉・強力粉・上白糖・ベーキングパウダー・サラダ油・豆乳/牛乳 【乳児：かぶ・かぶ葉・味噌】 【2才～：食パン・煮干し】
21	なめたけごはん ぶりのしおやき はくさいとにんじんのにびたし わかめとながねぎのみそしる	七分つき米・きび・えのきたけ・みりん・醤油/ぶり・塩/白菜・人参・醤油・粉削り/生わかめ・長ねぎ・味噌	幼児 乳児	しらすそうすい にほしこまちっぴ	七分つき米・しらす干し・かぶ・かぶ葉・塩・醤油 【2才～：食パン・煮干し・白ごま・洗糖・醤油】
22	どらいかれー ひじきのはるさめそてー ほうれんそうとぶたにくのすーぷ	七分つき米・カレー粉/豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ホールトマト・冷凍コーン・にんにく・生姜・サラダ油・トマトケチャップ・ウスターソース・アラベルカレー/干しひじき・ベーコン・もやし・春雨・ごま油・塩・醤油/豚もも肉・酒・ほうれん草・人参・醤油・塩	幼児 乳児	りんごかつぶけき のむよーぐると	薄力粉・強力粉・ベーキングパウダー・上白糖・塩・豆乳・サラダ油・干し豆腐・りんご/飲むヨーグルト 【乳児：きゅべつ・冷凍コーン・塩】
23	ゆかりごはん とうふのまつかぜやき しゅんぎくのおかか のっぺいじる	七分つき米・押麦・ゆかり/木綿豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・サラダ油・味噌・洗糖・醤油・パン粉/酒/しゅんぎく・ほうれん草・もやし・醤油・粉削り/大根・白滝・人参・里芋・醤油・塩・片栗粉	幼児 乳児	やさしいやきそば むぎぢゃ	蒸し中華麺・豚もも肉・もやし・きゅべつ・人参・ウスターソース・中濃ソース/麦茶 【乳児：おつゆ・長ねぎ・みそ】
24	つなまよとーすと さんしょくに ちんげんさいべーこんすーぷ みかん	食パン・エッグフリーマヨネーズ・ツナ缶・玉ねぎ/じゃがいも・人参・冷凍コーン・洗糖・塩・さやいんげん/青梗菜・人参・ベーコン・塩・醤油/みかん	幼児 乳児	おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース
26	きびいりごはん ぶたにくのしょうがやき きゅべつとこーんのみそしる だいこんとなめこのみそしる	七分つき米・きび・豚もも肉・酒・みりん・醤油・生姜・玉ねぎ・サラダ油/きゅべつ・冷凍コーン・ベーコン・サラダ油・塩/大根・なめこ・味噌	幼児 乳児	むーちー ぎゅうにゅう	さつまいも・白玉粉・片栗粉・黒砂糖・きな粉・上白糖・塩/牛乳 【乳児：さつまいも・きな粉・黒砂糖/かぶ・かぶ葉・塩・醤油】
27	きつねうどん だいこんと べーこんのもの よーぐると	乾麺・油揚げ・醤油・洗糖・小松菜・生わかめ・長ねぎ・人参・醤油・みりん・塩/大根・さやいんげん・ベーコン・みりん・醤油・塩・サラダ油/ヨーグルト	幼児 乳児	とうりゅうむしばん ぎゅうにゅう	薄力粉・ベーキングパウダー・塩・上白糖・絹ごし豆腐・サラダ油・いちごジャム/牛乳 【乳児：さつまいも・えのきたけ・味噌】
28	まるばん とりにくのてりやき やさしいため みねすとろーね	ロールパン/鶏もも肉・醤油・みりん・生姜/きゅべつ・人参・玉ねぎ・オリーブ油・塩/ベーコン・鶏もも肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・ABCマカロニ・ホールトマト缶・中濃ソース・トマトケチャップ・水煮大豆・塩	幼児 乳児	ちゅうがふうおこわ むぎぢゃ にほしこまちっぴ	七分つき米・もち米・生姜・豚もも肉・干し椎茸・人参・酒・醤油・塩・ごま油/麦茶 【乳児：春雨・ほうれん草・醤油・塩】 【2才～：食パン・煮干し・白ごま・洗糖・醤油】
29	むぎいりごはん さけのさいきょうやき はすのきんぴら ふとわかめのみそしる	七分つき米・押麦/鮭・洗糖・醤油・みりん・酒・白味噌/ハス・人参・白滝・ごま油・みりん・醤油/おつゆ・生わかめ・醤油・塩	幼児 乳児	だいがくいも のむよーぐると りんご	さつまいも・揚げ油・酒・みりん・洗糖・醤油/飲むヨーグルト 2才～：りんご 0.1才：みかん 【乳児：青梗菜・玉ねぎ・塩・醤油】
30	むぎいりごはん とりのすばいしーからあげ 乳児) とりのすばいしーやき こまつなのいそあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	七分つき米・押麦/鶏もも肉・酒・醤油・カレー粉・にんにく・生姜・片栗粉・カレー粉・揚げ油/こまつな・人参・もやし・醤油・刻みのり/大根・油揚げ・味噌	幼児 乳児	れもんしゅがーとーすと ぎゅうにゅう	食パン・発酵豆乳マーガリン・レモン果汁・上白糖/牛乳 【乳児：かぼちや・玉ねぎ・醤油・塩】
31	かれーぴらふ ほうれんそういため たまねぎのすーぷ みかん	七分つき米・塩・カレー粉・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・サラダ油・カレー粉・塩/ほうれん草・ベーコン・冷凍コーン・塩・サラダ油/鶏もも肉・酒・人参・玉ねぎ・塩/みかん	幼児 乳児	おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース

【栄養価】	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維
乳児	0.12歳	497	17.0	12.6	2.1	149	0.23	0.20	14	2.2	5.1
幼児	3.45歳	560	19.1	14.2	17.3	160	0.25	0.17	14	2.5	5.8

今月の献立のわらい

- *季節感を取り入れた食品の種類、料理の種類を増やしていきます。
- *運動量が増えるので、献立、おやつにボリュームを持たせます。
- *咀嚼力をつけるような献立を取り入れます。

*献立は、食材の都合により変更することがあります。
*りんご・梨は2歳は薄切りにし、乳児のみかんを提供します。



魚…すずき・かます・すけそうだら・ぶり・ひらめ・金目鯛・かに
野菜…小松菜・ブロッコリー・春菊・ほうれん草・人参・れんこん・うど・ごぼう・セロリ・生しいたけ・白菜・ねぎ・大根・チンゲン菜
果物…りんご・みかん・レモン・いちご

伝統行事のおしらせ

1月7日七草がゆ：五節句の一つ「人日の節句」です。「七草粥」を食べて邪気を祓い、一年の無病息災と五穀豊穡を祈ります。

1月9日鏡開き：鏡開きとは、松の内が明けた後の1月11日に行われます。お正月の間に年神様の依り代として飾っておいた鏡餅を下げて、食べることで体内に悪意を取り込みます。保育園はお休みの為、9日におつゆ餅をお餅に見立てたぜんざいを楽しみます。

1月26日ムーチー：沖縄で旧暦12月8日に行われる「ムーチー（鬼餅）の日」は、鬼の伝説に由来する厄払いと家族の無病息災を願う大切な年中行事です。今年は1月26日あたります。幼児クラスでは、白玉粉とさつまいもを使ったムーチーを楽しみます。（乳児組はさつまいもきな粉です。）

5歳児クラスリクエスト給食

12月～3月まで、ぶどう組さんのリクエスト給食が登場します。★マークの給食はリクエストメニューです。みなさんお楽しみにも！

でまえおやつ

幼児組のお部屋でおやつメニューを自分でつくったり、切り分けたりします。子どもたちとおやつができあがるまでを楽しみたいと思います。
※感染症等流行した場合は中止いたしますので、ご了承ください。

