



# 1月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和5年 1月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
5	木	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク マカロニサラダ かぼちゃスープ	豚肉(ひれ) シーチキン ベーコン	ミニクワッサン マカロニ	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり かぼちゃ ししいたけ	みかん かし	いも類	
6	金	牛乳 かし	七草がゆ かき揚げ 里芋の煮物 ブロッコリーのわかあえ	しらす干し	米 里芋 さつま芋	大根 かぶ 人参 ほうれん草 玉葱 ごぼう ブロッコリー	ヨーグルト バナナ かし	肉類	
7 21	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 粉ふき芋 しらすあえ 果物	豚こま切 しらす干し	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 にら キャベツ ほうれん草 りんご		豆類 種実類	
24	火	牛乳 かし	パン ちくわの甘煮 白菜スープ 10日鶏肉のマーレド焼 スパゲティサラダ 24日チキンフリッター 切り干し大根サラダ	ベーコン ちくわ 10日鶏もも肉 24日鶏むね肉	ミニ牛乳パン じゃが芋	白菜 人参 玉葱 キャベツ パセリ きゅうり 24日ほうれん草	りんご かし かえりちりめん	野菜類	
11	水	牛乳 かし	おもち 黒豆 ツナいり卵焼き 紅白なます 豆腐のすまし汁	黒豆 豆腐 シーチキン 卵	おもち	大根 人参 昆布 三つ葉	みかん かし	いも類 肉類	
12 26	木	牛乳 りんご	パン ブロッコリーのサラダ かぼちゃの甘煮 キャベツのスープ 12日魚ロッケ 26日豚肉バーベキューソース焼	シーチキン 12日白身魚 26日豚肉(ひれ)	テーブルロール じゃが芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 キャベツ かぼちゃ	12日焼き芋 ミニゼリー 26日むしぼん	種実類	
13	金	牛乳 かし	根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ ししゃも	牛こま切 水煮大豆 油揚げ ししゃも	米 じゃが芋 さつま芋 こんにやく	れんこん 人参 玉葱 白菜 りんご きゅうり ひじき	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	
14 28	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ いそべポテト わかあえ 果物	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	えのきたけ しめじ 玉葱 ビーマン 人参 キャベツ きゅうり		豆類 野菜類	
16	月	牛乳 昆布 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き かぼちゃスープ 高野豆腐含め煮 マカロニサラダ	鶏もも肉 高野豆腐 シーチキン 卵	まるまるダース マカロニ	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり もやし かぼちゃ ししいたけ	りんご かし	いも類	
17	火	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
18	水	100%ジュース かし	パン 魚の洋風焼き れんこんサラダ かぶ入ビーンズスープ	白身魚 シーチキン 水煮大豆 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	れんこん 人参 玉葱 きゅうり かぶ セロリ キャベツ ビーマン	みかん かし	種実類	
19	木	牛乳 かし	かつ丼 けんちょう煮 みそ汁 里芋の煮物 ごまあえ いちご	豚肉(ひれ) 豆腐 卵	米 里芋	玉葱 大根 人参 ほうれん草 小葱 いちご キャベツ 白菜 わかめ	せんざい	魚介類 野菜類	
20	金	牛乳 かし	パン 魚のコーンクリーム焼き ポテトサラダ 春雨スープ	鮭 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 春雨	きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 しいたけ パセリ	ヨーグルト バナナ かし	豆類	
23	月	牛乳 かし	しろごはん 魚のみぞれ煮 納豆あえ 豚汁	白身魚/青魚 納豆 豚こま切 ロースハム	米 じゃが芋 さつま芋	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 大根 小葱 しょうが	みかん 昆布 かし	野菜類 種実類	
25	水	牛乳 みかん	わかめごはん 筑前煮 キャベツの塩昆布あえ けんちん汁	鶏ももこま切 豆腐	米 こんにやく じゃが芋 里芋	ごぼう れんこん キャベツ 人参 大根 玉葱 小葱	きなこトースト	魚介類	
27	金	牛乳 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 もみのりあえ ミートボール甘煮 魚団子のみそ汁	水煮大豆 厚揚げ ミートボール 白身魚すり身	米 こんにやく	ごぼう れんこん 昆布 ほうれん草 キャベツ 大根 白菜	オレンジジュース バナナ かし	いも類	
30	月	牛乳 かし	パン ちくわのいそべ揚げ 大根サラダ スキムスープ	ちくわ 卵 シーチキン ベーコン	テーブルロール じゃが芋	大根 人参 白菜 もやし パセリ 玉葱 コーン(粒)	りんご かし	種実類	
31	火	100%ジュース かし	ゆかりごはん 豆腐入松風焼 もみのりあえ わかめのみそ汁	鶏ひき肉 豆腐	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 白菜 大根 ねぎ わかめ	みかん スルメ かし	魚介類 野菜類	



## 給食だより



あけましておめでとうございます

本年も子ども達の健やかな成長を願って、安全で美味しい給食を作っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。

### <年の初めの食事>

#### お雑煮

平安時代に餅・人参・大根などを神に供えて神まつりをした後、これらを集めて食べるようになったのが雑煮のはじまりです。



#### 七草がゆ

正月7日の朝に無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えたとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。芽吹きのエネルギーをもらって、無病息災の願いをこめておかゆを炊きます。七草には、A・B・C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。お正月のごちそうで疲れた胃腸にはちょうどいいですね。



#### 旬の食材 ほうれん草

ほうれん草の旬は11月~2月で、霜にふれると甘みが増します。ほうれん草はビタミン類やミネラルが豊富で非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。とくにカロテンが多く、皮膚や粘膜の健康を保って免疫力を高めるほか、目の健康や体の成長にも欠かせない栄養素です。また、冬場のほうれん草は、夏場のものと比べてビタミンCも豊富なので、風邪の予防にもなります。給食献立にも和え物などほうれん草を入れています。

是非、ご家庭でも旬の食材ほうれん草を食べてみて下さいね。

