

1 月予定幼児食献立表

令和2年

松島こども園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
4	土	豚丼 わかめのみそ汁 果物	ウエハース プルーン 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳 プルーン	白米 あわ ゴマ油 油 クラッカー 麩	玉ねぎ 人参 小松菜 果物	
6	月	南瓜のカレーライス 果物 マカロニサラダ 中華スープ	ゴマケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳 わかめ	白米 あわじゃが芋 パター マカロニ ホットケーキミックス 砂糖 コーン	人参 玉ねぎ 南瓜 キュウリ 果物	
7	火	ごはん 鯖のゴマみそ焼 果物 切干大根イリチー アーサのすまし汁	ヒラヤーチー 牛乳	鯖 アーサ 絹ごし豆腐 枝豆 豚肉 ツナ ゴマ 卵 牛乳	白米 砂糖 油 小麦粉 コニヤク	玉ねぎ 切干大根 人参 にらねぎ 果物	
8	水	 お 弁 当 会 					
9	木	あわごはん ハンバーグ 果物 ジャーマンポテト 小松菜のみそ汁	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	合挽肉 チーズ 油揚げ 卵 ベーコン 牛乳	白米 あわじゃが芋 ホットケーキミックス 小麦粉 油	人参 小松菜パセリほうれん草 冬瓜 ねぎ 玉ねぎ 果物	
10	金	【ムーチー作り】納豆ごはん 肉じゃが 果物  しらすの和え物 大根のみそ汁	小倉あんケーキ 牛乳	納豆 豚肉 小倉あん しらす 卵 牛乳	白米 じゃが芋 砂糖 しらたき 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 ねぎ 小松菜 果物	
11	土	ジュシー 豆腐のみそ汁 果物	麦ふあ〜 チーズ 牛乳	ツナ ひじき チーズ 豆腐 わかめ	白米 砂糖 麦ふあ〜	人参 玉ねぎ ねぎ 果物	
14	火	ごはん 鮭の塩焼き 果物 ひじき炒め 小松菜のみそ汁	ゆかりおにぎり 牛乳	鮭 ひじき ゆで大豆 豚肉 油揚げ	白米 油	人参 ニラ エノキ 小松菜 果物	
15	水	玄米ごはん 照り焼きチキン 果物 ヤングコーンのソテー クラムチャウダー	バナナケーキ 牛乳	鶏肉 ウインナー あさり ベーコン 牛乳	白米 じゃが芋 砂糖 パター ホットケーキミックス 小麦粉 ヤングコーン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 赤ピーマンパセリ 果物	
16	木	麦ごはん 魚のパン粉焼き 果物 麩チャンプルー なめこのみそ汁	紅芋天ぷら 牛乳	赤魚 魚肉ソーセージ 卵 牛乳	白米 押し麦 紅芋パン粉 油 砂糖 小麦粉 車麩 マヨネーズ	人参 パセリなめこキャベツ ニラ 玉ねぎ ほうれん草 果物	
17	金	ごはん ハッシュドポーク ツナサラダ 白菜のすまし汁 果物	チョコチップケーキ 牛乳	豚肉 ツナ 大豆 卵 牛乳	白米 パター ホットケーキミックス 油 小麦粉 チョコ	人参 玉ねぎ ビーマン 果物 キャベツキュウリ黄ピーマン白菜シジ	
18	土	肉野菜丼 ほうれん草のみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 牛乳	白米 コーンフレーク あわ 油	人参 玉ねぎ ビーマン ほうれん草 えのき 果物	
20	月	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 果物 キュウリのジャコサラダ アーサのみそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 卵 炒り卵 牛乳 レーズンアーサ 絹ごし豆腐	白米 強力粉 黒糖 バター 押し麦 油	玉ねぎ キュウリピーマン ねぎ 人参 果物	
21	火	あわごはん 揚げ出し豆腐 果物 ナムル チムシンジ	南瓜のチーズケーキ 牛乳	卵 豚肉 木綿豆腐 加工品 豚レバー チーズ 牛乳	白米 あわ小麦粉じゃが芋 ホットケーキミックス 砂糖 油	大根 南瓜 小松菜 キュウリ もやし 果物	
22	水	三枚肉そば 野菜ツナマヨサラダ 果物	いりこ菜おにぎり お茶	豚肉 かまぼこ ツナしらす	沖縄そば 白米 コーン	キュウリ ねぎ 果物 キャベツ 人参 青菜	
23	木	ごはん 魚の照り焼き 果物 クープイリチー しめじのみそ汁	野菜チップス 牛乳	赤魚 豚肉 枝豆 ゴマ 刻み昆布 牛乳	白米 コニヤク 油 さつま芋	人参 ねぎ キャベツ 果物 しめじ 南瓜	
24	金	 お誕生会メニュー 	バースデーケーキ 牛乳	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	白米 パン粉 小麦粉 パター じゃが芋 サラサパ オートミール	トマト 黄ピーマン 人参 セロリ ブロッコリー 果物	
25	土	 親子運動会 & もちつき大会 					
27	月	きのこスパゲティー ツナサラダ かきたま汁 果物	しそひじきおにぎり お茶	鶏肉 ツナ 卵 ひじき	白米 スパゲティー 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しめじ エノキ 胡瓜 黄ピーマンイタダキ キャベツ ミツバ 果物	
28	火	【かみ献立】穀米ごはん キビナゴの南蛮漬け ほうれん草の白和え とろろ昆布のすまし汁 果物	アガラサー 牛乳	キビナゴ 木綿豆腐 ハンパ 卵 とろろ昆布 ツナ 牛乳	白米 穀米 油 黒糖粉 砂糖 片栗粉 強力粉	ほうれん草 ねぎ 果物 人参	
29	水	あわごはん 魚の生姜煮 果物 筑前煮 豆腐とアーサのみそ汁	オートミールクッキー 牛乳	赤魚 鶏肉 アーサ 絹ごし豆腐 牛乳	あわ 白米 砂糖 こんにやく バター 小麦粉 オートミール	大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ インゲン 果物	
30	木	麦ごはん 酢豚 果物 中華あえ もずくスープ	おかかおにぎり 牛乳	豚肉 もずく 牛乳 わかめ ちくわ	白米 押し麦 ゴマ油	玉ねぎ 人参 キュウリ ビーマン 白菜 ニラ 果物	
31	金	ごはん 焼きシヤモ 果物 レンコンきんぴら 厚揚げのみそ汁	くずもち 牛乳	ししゃも チキ揚げ 厚揚げ豆腐 きな粉 牛乳	白米 小麦粉 砂糖 黒糖 芋くず 油 板こんにやく	インコン 人参 インゲン 長ネギ 果物	

*1月13日は成人の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

あけまして おめでとうございます☆
今年も安全・安心、おいしい、たのしい
給食づくりに努めます。今年もよろしくお祈りします。



給食だより 1月号

令和元年

社会福祉法人 雅福社
松島こども園



あけましておめでとうございます

年末・年始のお休みは、どうお過ごしだったでしょうか？今年は暖冬で例年よりも温かいです。休み明けは風邪の予防が大切です。うがい・手洗いはもちろんのこと食生活の管理も重要です。温まる食事をして、体を冷やさないことです。冬が旬の人参、大根、かぶ、ねぎ、白菜などは体を温める効果があるので、これらを食べて体の芯から温まりましょう♪

今年も子ども達に喜ばれる、おいしい給食作りに厨房職員一同、励んでいきたいと思ひます。
今年もどうぞよろしくお祈ひします。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意ひがあります。本来は、朝ごはん七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。

「七草粥」は、正月7日（1月7日）の春の七草を入れて炊くお粥のこと、日本の行事食です。お粥の味付けが苦手な場合はすまし汁などスープ風にしてみるのもおすすめです。



ビタミンをとろう！

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。

たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持します。

ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。

また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて免疫力をアップさせましよう。

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を！

- ◇赤色群・・・タンパク質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◇黄色群・・・糖質・脂質（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◇緑色群・・・ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、キノコ類など

★子どもには食べる喜びだけでなく、準備や後片付けの仕方や、食に関わる楽しさも知ってほしいです。食器を運ぶことや調理の手伝いなどは、少しずつ無理のない範囲でまかせていましよう。小さなうちには台所で食材にふれるだけでも食への興味が深まるきっかけになります。親子の楽しい時間を台所で過ごせるといいですね。

