

令和3年

# 給食だより 1月号

社会福祉法人 雅福社会

松島こども園



## 新しい年がはじまりました

お正月休みも終わり、新しい年が始まりました。今年もうがい・手洗い等の感染症対策を徹底し、健康第一に過ごしましょう。1日3回の食事を好ききらいせず、楽しい食事マナーを身に付け、適度にからだを動かし、心も体も大きく成長する1年の始まりにしましょう!! 体が温まる食事をして、体を冷やさぬよう気を付けましょう。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♪

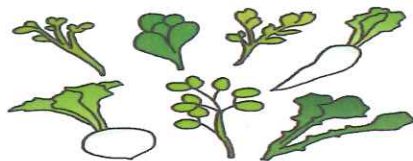
厨房職員一同、安全・安心、みなさんが楽しみにしてくれるおいしい給食作りに努めます。今年もよろしくお願いたします。

### 春の七草♪

◎春の七草の名前知っていますか?春の七草は「はこべら」、「ごぎょう」、「ほとけのざ」、「すずしろ(だいこん)」、「すずな(かぶ)」、「せり」、「なすな」です。1月7日に無病息災を祈って七草を入れたおかゆを食べると元気に過ごせると言われています。また、「七草がゆ」を食べることで豪華な正月料理に疲れた胃を休ませるためともいわれています。お粥の味付けが苦手な場合はすまし汁などスープ風にするのもおすすめです。

園では、7日の春の七草給食は「七草スープ」として提供します。

はこべら    ごぎょう    ほとけのざ    すずしろ



すすな    せり    なすな

### 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、白血球の動きを強化します。

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ょう。

### 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

### ～給食で大人気!ヤングコーンソーテーレシピ～材料(1人分)

・ヤングコーン	… 10g	・赤ピーマン(パプリカ)	… 5g
・ブロッコリー	… 15g	・人参	… 15g
・ウィンナー	… 5g	・コンソメ	… 適量
・油	… 適量		

#### 作り方

- ①人参は短冊切り、その他の材料は細切りしておく。
  - ②フライパンに油をひき、材料を炒めます。
  - ③材料に火が通ったらコンソメで味を調え、完成です。
- ※ウィンナーの塩味もあるのでコンソメは少しでOKです。  
12月に提供した際、全クラス完食し、大好評でした!  
ご家庭でも試してみてくださいね😊

### 👤できることからお手伝い☆

★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きましょう。

小さなうち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。





1 月予定幼児食献立表

令和 3年

松島こども園 作成者:上原典恵

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	月	ごはん 鮭の塩焼き 果物 ひじき炒め 小松菜のみそ汁	スノーボール 牛乳	鮭 ひじき ゆで大豆 豚肉 油揚げ	白米 バター 砂糖 小麦粉 粉糖	人参 玉ねぎ シイタケ 小松菜 果物	
5	火	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 牛乳 油揚げ	白米 じゃが芋 砂糖 しらす 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 ねぎ 小松菜 果物	
6	水	ごはん 酢豚 果物 中華あえ もずくスープ	ココアケーキ 牛乳	豚肉 もずく 牛乳 わかめ ちくわ 卵	白米 ゴマ油 ココア 小麦粉 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 キュウリ ピーマン 白菜 ニラ 果物	
7	木	【春の七草献立】あわごはん 鯖のゴマみそ焼 レンコンきんぴら 七草スープ 果物	スイートポテト 牛乳	鯖 鶏肉 牛乳 ツナ 卵 肉団子	白米 砂糖 生クリーム ゴマ 油 小麦粉 サツマイモ	人参 大根 大根菜 カブ ニラ レンコン インゲン ねぎ 果物	
8	金	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 バター 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	
9	土	ジュシー 豚汁 果物	麦ふあ〜 チーズ 牛乳	ツナ ひじき チーズ 豚肉 牛乳	白米 砂糖 こんにやく 麦ふあ〜	人参 玉ねぎ 大根 ネギ 果物	
12	火	あわごはん ハンバーグ 果物 ポテトサラダ 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 牛乳	白米 あわ じゃが芋 コーン 砂糖 ホットケーキミックス 小麦粉 油	人参 小松菜 ほうれん草 ネギ キュウリ 冬瓜 玉ねぎ 果物	
13	水	 お 弁 当 会 					
14	木	きのこスパゲティー ツナサラダ 野菜スープ 果物	しそひじきおにぎり お茶	鶏肉 ツナ しそひじき	白米 スパゲティー 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しめじ エキキュウ 大根 黄ピーマン イタケ キャベツ トマト 果物	
15	金	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 豚肉 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	
16	土	豚丼 わかめのみそ汁 果物	ウエハース ブルーン 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳 ブルーン	白米 あわ ゴマ油 油 クラッカー	玉ねぎ 人参 ネギ 小松菜 果物	
18	月	ごはん 鯖の照り焼き 果物 クービーリチー しめじのみそ汁	マシュマロおこし 牛乳	鯖 豚肉 枝豆 刻み昆布 牛乳	白米 コシニク コーンフレーク 油 バター マシュマロ ゴマ オートミール	人参 ネギ キャベツ 果物 しめじ	
19	火	三枚肉そば 野菜ツナマヨサラダ 果物	いりこ菜おにぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ ツナ	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	
20	水	【ムーチー作り】カレーライス 果物 ブロッコリーサラダ 中華スープ	ゴマクッキー 牛乳	鶏肉 牛乳 わかめ	白米 あわ じゃが芋 バター マロニ コーン ゴマ 小麦粉	人参 玉ねぎ インゲン キュウリ ブロッコリー 果物	
21	木	ごはん 鮭のマヨ焼き 果物 チンゲン菜ときのこ炒め 厚揚げのみそ汁	ふかし芋 牛乳	鮭 チキ揚げ 豚肉 厚揚げ豆腐 牛乳	白米 小麦粉 油 さつまいも 板コンニャク マヨネーズ	人参 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ 長ネギ シイタケ 果物	
22	金	あわごはん キビナゴの南蛮漬け ナムル チムシンジ 果物	南瓜のチーズケーキ 牛乳	卵 豚肉 キビナゴ カニカマ 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 バター	大根 南瓜 小松菜 キュウリ もやし 人参 果物	
23	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 ピーマン ほうれん草 えのき 果物	
25	月	麦ごはん 豚肉の生姜焼き キュウリのジャコサラダ アーサのみそ汁 果物	レーズンケーキ 牛乳	豚肉 卵 炒り肉 わかめ 牛乳 レーズン アーサ 絹ごし豆腐	白米 小麦粉 ホットケーキミックス バター 砂糖 油	玉ねぎ キュウリ ピーマン ネギ 人参 果物	
26	火	【おが献立】穀米ごはん ししゃもフライ ほうれん草の白和え あさりのすまし汁 果物	アガラサー 牛乳	キビナゴ 木綿豆腐 あさり 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 果物 人参 三つ葉	
27	水	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 バター ホットケーキミックス 油 小麦粉 チョコ	人参 玉ねぎ ピーマン ニラ 果物 キャベツ キュウリ 黄ピーマン 白菜 シシト	
28	木	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 ネギ しいたけ インゲン 果物	
29	金	【お誕生日給食】ふりかけごはん 果物 トンカツ スパサラダ ミネストローネ	パースデーケーキ 牛乳	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	白米 パン粉 小麦粉 バター じゃが芋 サラサバ オートミール	トマト 黄ピーマン 人参 セロリ キュウリ 果物	
30	土	三色丼 春雨スープ 果物	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏ミンチ 牛乳 春雨	白米 砂糖 コーン	玉ねぎ 小松菜 白菜 ニラ 果物	

\*1月11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。





1 がつよていしよくこんだてひょう(ようじ)

れいわ 3ねん

まつしまこどもえん

にち	ようび	ちゅうしょく	おやつ	あか(ちやにくになるもの)	き(ねつやちからになるもの)	みどり(たいちょうをととのえるもの)	
4	げつ	ごはん さけのしおやき くだもの ひじきいため こまつなのみそしる	スノーボール ぎゅうにゅう	さけ ゆでだいず ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき	こめ パター さとう こむぎこ ふんとう	にんじん たまねぎ シイタケ こまつな くだもの	
5	火	なつとうごはん にくじゃが くだもの しらすのあえもの だいこんのみそしる	おぐらあんケーキ ぎゅうにゅう	なつとう ぶたにく おぐらあん しらす ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ じゃがいも さとう しらたき こむぎこ パター	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん ねぎ こまつな くだもの	
6	すい	ごはん すぶた くだもの ちゅうかあえ もずくスープ	ココアケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく もずく たまご わかめ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ ゴマあぶら コア こむぎこ さとう パター	たまねぎ にんじん キュウリ ピーマン はくさい ニラ くだもの	
7	もく	<small>【はるのななくさこんだて】</small> あわごはん さばのゴマみそやき レソソキンピラ ななくさスープ くだもの	スイートポテト ぎゅうにゅう	さば とりにく ぎゅうにゅう ツナ たまご にくだんご	こめ さとう クリーム ゴマ あぶら こむぎこ サツマイモ	にんじん だいこん だいこんぼろ レソソ インゲン ニら ねぎ くだもの	
8	きん	げんまいごはん てりやきチキン くだもの ヤングコーンのソテー クラムチャウダー	バナナケーキ ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー あさり ベーコン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう パター ホットケーキミックス こむぎこ ヤングコーン	たまねぎ にんじん ブロッコリー あかピーマン ハセリ くだもの	
9	ど	ジュシー とんじる くだもの	むぎふあ〜 チーズ ぎゅうにゅう	ツナ ひじき チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく むぎふあ〜	にんじん たまねぎ だいこん ネギ くだもの	
12	か	あわごはん ハンバーグ くだもの ポテトサラダ こまつなのみそしる	ほうれんそうのホットケーキ ぎゅうにゅう	ひきにく チーズあぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	こめ あわ じゃがいも コーン さとう ホットケーキミックス こむぎこ あぶら	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ キュウリ とうがん たまねぎ くだもの	
13	すい	お べ ん と う か い					
14	もく	きのこスパゲティ ツナサラダ やさいスープ くだもの	しそひじきおにぎり おちや	とりにく ツナ たまご しそひじき	こめ スパゲティ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ だいこん きびママイタケ キャベツ エキ キュウリ くだもの	
15	きん	むぎごはん さかなのパンこやき くだもの ふチャンブルー なめこのみそしる	べにいもてんぷら ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ べにいも パンこ あぶら さとう こむぎこ くるまふ マネズ	にんじん パセリなめこ キャベツ ニら たまねぎ ほうれんそう くだもの	
16	ど	ぶたどん わかめのみそしる くだもの	ウエハース プルーン ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう プルーン	こめ あわ ゴマあぶら あぶら クラッカー	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな くだもの	
18	げつ	ごはん さばのてりやき くだもの クービリチー しめじのみそしる	マシュマロおこし ぎゅうにゅう	さば ぶたにく えだまめ きざみこんぶ ぎゅうにゅう	こめ コシニユ ゴマ オートミール あぶら マシュマロ パター さとう	にんじん ねぎ キャベツ しめじ くだもの	
19	か	さんまいにくそば やさしいツナサラダ くだもの	いりこなおにぎり おちや	ぶたにく かまぼこ ツナ	おきなわそば こめ コーン	キュウリ ねぎ くだもの キャベツ にんじん あおな	
20	すい	<small>【ムーチーづくり】</small> カレーライス くだもの ブロッコリーサラダ ちゅうかスープ	ゴマクッキー ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	こめ あわ じゃがいも パター コーン ゴマ こむぎこ	にんじん たまねぎ インゲン キュウリ ブロッコリー くだもの	
21	もく	ごはん さけのマヨやき くだもの チゲンサイときこのいため あつあげのみそしる	ふかしいも ぎゅうにゅう	さけ チキあげ ぶたにく あつあげどうふ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ サツマイモ いたコシニユ マネズ あぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ ながネギ シイタケ くだもの	
22	きん	あわごはん キビナゴなんぼんづけ ナムル チムシンジ くだもの	かぼちゃのチーズケーキ ぎゅうにゅう	たまご ぶたにく カニカマ ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ あわ こむぎこ じゃがいも ホットケーキミックス さとう あぶら パター	だいこん かぼちゃ こまつな キュウリ もやし くだもの	
23	ど	にくやさいどん ほうれんそうのみそしる くだもの	コーンフレーク ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ コーンフレーク あわ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう えのき くだもの	
25	げつ	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき キュウリのジャコサラダ アーサのみそしる くだもの	レーズンケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご チリメン ぎゅうにゅう レーズン アーサ きぬしどうふ わかめ	こめ こむぎこ ホットケーキミックス パター さとう あぶら	たまねぎ キュウリ ピーマン ねぎ にんじん くだもの	
26	か	<small>【かおこんだて】</small> くらまいごはん ししゃもフライ ほうれんそうのしらあえ あさりのすましじる くだもの	アガラサー ぎゅうにゅう	もめんどうふ あさり ツナ ぎゅうにゅう	こめ くらまい あぶら こくとう さとう かたくりこ きょうりきこ パンこ	ほうれんそう くだもの にんじん みつば	
27	すい	ごはん ハッシュドホーク ツナサラダ はくさいのすましじる くだもの	チョコチップケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ だいたい たまご ぎゅうにゅう	こめ パター ホットケーキミックス あぶら こむぎこ チョコ	にんじん たまねぎ ピーマン くだもの キャベツ キュウリ きびマン はくさい シシトウ	
28	もく	あわごはん さかなのしょうがに くだもの ちくげんに とうふとアーサのみそしる	オートミールクッキー ぎゅうにゅう	あかうお とりにく アーサ きぬしどうふ ぎゅうにゅう	あわ こめ さとう こんにやく パター こむぎこ オートミール	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ インゲン くだもの	
29	きん	<small>【おたんじょうびきゅうしょうく1ふりかけごはん】</small> くだもの トンカツ スパサラダ ミネストローネ	パースデーケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ パター じゃがいも サラダ オートミール	トマト きびマン にんじん セロリ キュウリ くだもの	
30	ど	さんしょくどん はるさめスープ くだもの	ジャムサンドクラッカー ぎゅうにゅう	とりシチ ぎゅうにゅう はるさめ	こめ さとう コーン	たまねぎ こまつな はくさい ニら くだもの	

\*1がつ11にちはせいじんのひでおやすみです。

※しよぎのつごうによりこんだてをへんこうすることがあります。

あけまして おめでとうございませう☆  
ことしもあんぜん・あんしん、おいしい、たのしい  
きゅうしよくづくりにつとめます。  
ことしもよろしくおねがいします。

