

給食だより 1月号

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つけ、適度からだを動かし、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、体を冷やさない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



すずな 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べ、完成です。
※ウィンナーの塩味もあるのでコンソメは少しくらいOKです。
12月に提供した際、全クラス完食で、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。



1 がつよていしょくこんだてひょう(ようじ)

れいわ3ねん

みやびにんていこどもえん

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 ゆでだいたい 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	おやつパン ぎゅうにゅう	ぶたにく もずく ぎゅうにゅう わかめ ちくわ	こめ ゴマあぶら おやつパン	たまねぎ にんじん キュウリ ピーマン はくさい ニろ 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 レンコンきんぴら ななくさスープ くだもの	ヒラヤーチー ぎゅうにゅう	さば とりにく ぎゅうにゅう ツナ たまご	こめ さとう あぶら こむぎこ	にんじん だいこん だいこんばく レンコン インゲン ねぎ ニろ 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	パナナケーキ ぎゅうにゅう	とりにく ウィナー 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 パセリ 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 シイタケ だいこん ネギ くだもの	
12	か	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 料理 ぎゅうにゅう レーズンアーサ きぬごしどうふ わかめ	こめ こむぎこ ホットケーキミックス バター さとう あぶら	たまねぎ キュウリ ピーマン ネギ にんじん くだもの	
13	すい	お べ ん と う か い					
14	もく	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	あひびにく チーズ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	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 ネギ キュウリ とうがん たまねぎ 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 マヨネーズ	にんじん パセリ なめこ キャベツ ニろ 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 ネギ こまつな くだもの	
18	げつ	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 かつ きピーマン イケネ キャベツ エキ キョウバク くだもの	
19	か	<small>【しょくいくこんだて】</small> あわごはん あげだしどうふ ナムル チムシンジ くだもの	かぼちやのチズケーキ ぎゅうにゅう	たまご ぶたにく もめんどうふ かつ 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 かぼちや こまつな キュウリ もやし くだもの	
20	すい	<small>【ムーチーづくり】</small> カレーライス くだもの マカロニサラダ ちゅうかスープ	せんべい ミニゼリー ぎゅうにゅう	とりにく たまご ぎゅうにゅう わかめ	こめ あわ じゃがいも パター マカロニ コーン せんべい	にんじん たまねぎ インゲン キュウリ くだもの	
21	もく	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	
22	きん	ごはん さばのてりやき くだもの クーブイリチー しめじのみそしる	おやつパン 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 コニヤク あぶら おやつパン	にんじん ネギ キャベツ しめじ 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	ごはん さけのマヨやき くだもの チンゲンサイときのこいため あつあげのみそしる	スイートポテト 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 さとう なまクリーム ゴマ いたコンニャク サツマイモ マヨネーズ 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	
26	か	<small>【かみここんだて】</small> くろまいごはん キビナゴのなんばんづけ 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	キビナゴ もめんどうふ あさり ツナ ぎゅうにゅう	こめ くろまい あぶら こくとう さとう かたくりこ きょうりきこ	ほうれんそう くだもの にんじん みつば	
27	すい	ごはん ハッシュドポーク 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 きピーマン 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 くだもの ちくぜんに ど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 きぬごしどうふ ぎゅうにゅう	あわ こめ さとう こんにやく バター こむぎこ オートミール	だいこん にんじん ごぼう ネギ 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く】</small> ふりかけごはん 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 きピーマン 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	とりミンチ 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 ニろ くだもの	

*1がつ11にちはせいじんのひでおやすみです。
※しょくざい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す☆
ことしもあんぜん・あんしん、おいしい、たのしい
きゅうしょくづくりにつとめます。
ことしもよろしくおねがいます。



1 月離乳食予定献立表

令和 3年

みやび認定こども園

作成者:上原典憲

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ
		ヨーグルト状・ペースト	豆腐の固さ・マッシュ	バナナの固さ・柔らかく刻み	
4	月	つぶし粥 大豆と人参ペースト すまし汁 果汁	あわ入り全粥 鮭のほぐし煮 果物 大豆と人参きんぴら炒め煮 小松菜のすまし汁	あわ軟飯 鮭の旨煮 果物 大豆と人参きんぴら炒め煮 小松菜のすまし汁	ハイハイ
5	火	つぶし粥 じゃが芋のペースト 果汁 シラスのすり流し すまし汁	全粥 ササミとじゃが芋煮 果物 シラスのサラダ煮 大根のすまし汁	納豆軟飯 肉じゃが煮 果物 シラスのサラダ煮 大根のすまし汁	小倉あん入り パンケーキ
6	水	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 キュウリのペースト すまし汁	麦全粥 ササミと野菜のあんかけ 果物 キュウリの煮浸し 白菜のすまし汁	麦軟飯 ササミと野菜煮 果物 キュウリの煮浸し 白菜のすまし汁	胚芽パントースト
7	木	つぶし粥 魚のすり流し 人参とインゲンペースト すまし汁 果汁	あわ全粥 魚煮 果物 人参とインゲン柔らか煮 七草すまし汁	あわ軟飯 魚の煮付 果物 人参とインゲン煮 七草すまし汁	ヒラヤーチー
8	金	つぶし粥 ブロッコリーペースト 果汁 人参ペースト じゃが芋すまし汁	全粥 ササミと玉ねぎ煮 果物 ヤングコーンと野菜煮 野菜のすまし汁	軟飯 ササミと玉ねぎ煮 果物 ヤングコーンと野菜煮 野菜のすまし汁	バナナ入り パンケーキ
9	土	つぶし粥 果汁 人参のペースト すまし汁	やわらかジュースー 果物 刻みササミと人参煮 根菜のすまし汁	ジュースー 果物 ササミと人参煮 根菜のすまし汁	ビスケット
12	火	つぶし粥 玉ねぎのペースト 果汁 キュウリのペースト 豆腐のすまし汁	全粥 ササミと野菜煮 果物 サラダ煮 絹ごし豆腐のすまし汁	軟飯 ササミと野菜煮 果物 しらすサラダ煮 絹ごし豆腐のすまし汁	パンケーキ
13	水	お 弁 当 会			ステックトースト
14	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果物 じゃが芋のペースト 小松菜のすまし汁	全粥 つぶし鶏肉と野菜煮 果物 つぶしポテトサラダ煮 小松菜のすまし汁	軟飯 鶏肉と野菜煮 果物 ポテトサラダ煮 小松菜のすまし汁	ほうれん草の パンケーキ
15	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜のペースト すまし汁	全粥 白身魚の旨煮 果物 野菜チャンプルー煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 白身魚の旨煮 果物 野菜チャンプルー煮 ほうれん草のすまし汁	紅芋ウムニー
16	土	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜の煮付 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜煮付 玉ねぎのすまし汁 果物	ハイハイ
18	月	つぶし粥 玉ねぎと人参のペースト サラダ煮のペースト すまし汁 果汁	刻みスパゲティー 果物 ツナサラダ煮 野菜のすまし汁	刻みスパゲティー 果物 ツナサラダ煮 野菜のすまし汁	コロコロおにぎり
19	火	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 野菜の合わせペースト すまし汁	あわ全粥 豆腐のみぞれ煮 果物 やわらかナムル煮 じゃが芋すまし汁	あわ軟飯 豆腐のみぞれ煮 果物 ナムル煮 じゃが芋すまし汁	スイートパンプキン
20	水	つぶし粥 野菜の合わせペースト キュウリとコーンペースト 玉ねぎスープ 果汁	全粥 ササミ野菜ミルク煮 キュウリとコーン煮 玉ねぎスープ 果物	軟飯 ササミ野菜ミルク煮 キュウリとコーン煮 玉ねぎスープ 果物	ハイハイ
21	木	つぶし粥 果汁 野菜の合わせペースト すまし汁	刻み沖縄そば キュウリと人参のサラダ煮 果物	沖縄そば キュウリと人参のサラダ煮 果物	コロコロおにぎり
22	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 枝豆ペースト すまし汁	全粥 魚の旨煮 果物 枝豆と野菜煮 キャベツのすまし汁	軟飯 魚の旨煮 果物 枝豆と野菜イリチー煮 キャベツのすまし汁	トーストパン
23	土	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 ほうれん草のすまし汁	全粥 ササミと野菜煮込み 果物 ほうれん草のすまし汁	軟飯 ササミと野菜煮込み 果物 ほうれん草のすまし汁	コーンフレーク粥
25	月	つぶし粥 鮭のすり流し 果汁 野菜のペースト すまし汁	全粥 つぶし鮭煮 果物 チンゲン菜炒め煮 豆腐のすまし汁	軟飯 鮭煮 果物 チンゲン菜炒め煮 豆腐のすまし汁	ふかし芋
26	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 ほうれん草と豆腐のペースト すまし汁	全粥 魚の刻み野菜あんかけ煮 果物 人参の白和え煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 魚の野菜あんかけ煮 果物 人参の白和え煮 ほうれん草のすまし汁	蒸しパン
27	水	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 キュウリのペースト すまし汁	あわ全粥 大豆と野菜のミルク煮 果物 ツナサラダ煮 白菜のすまし汁	あわ軟飯 大豆と野菜のミルク煮 果物 ツナサラダ煮 白菜のすまし汁	ココアパンケーキ
28	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜のペースト 豆腐のすまし汁	全粥 魚つぶし煮 果物 やわらか筑前煮 豆腐のすまし汁	軟飯 魚のつぶし煮 果物 やわらか筑前煮 豆腐のすまし汁	オートミール粥
29	金	つぶし粥 トマトのペースト 果汁 野菜の合わせペースト すまし汁	全粥 ササミのトマト煮 果物 スパサラダ煮 ミネストローネ	軟飯 ササミのトマト煮 果物 スパサラダ煮 ミネストローネ	ビスケット
30	土	つぶし粥 小松菜とコーンペースト すまし汁 果汁	三目全粥 小松菜煮浸し 白菜のすまし汁 果物	三目軟飯 小松菜煮浸し 白菜のすまし汁 果物	ハイハイ

*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。

