

給食だより 1月号

令和2年

社会福祉法人 雅福社会

みやびの杜保育園



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願いいたします。

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、という意味があります。本来は、朝ごはんには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。

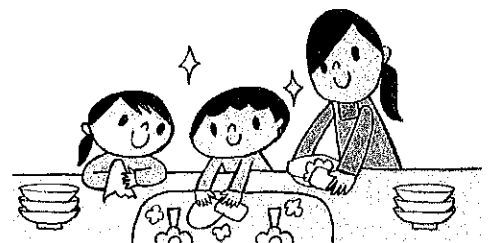
ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。

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 月予定幼児食献立表

令和2年

みやびの杜保育園

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	【春の七草献立】 七草粥 鯖のゴマみそ焼 果物	ヒラヤーチー 牛乳	鯖 牛乳 ツナ 卵	白米 砂糖 油 小麦粉	人参 大根 大根菜 カブ にら ねぎ 果物	
8	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 バセリ 果物	
9	木	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 シシト	
10	金	ごはん 鮭の塩焼き 果物 ひじき炒め 小松菜のみそ汁	ジャムサンド 牛乳	鮭 ひじき ゆで大豆 豚肉 油揚げ	白米 食パン ジャム	人参 ニラ エノキ 小松菜 果物	
11	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	
14	火	きのこスパゲティ 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 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しめじ エノキ 胡瓜 黄ピーマン マイタゲ キャベツ ツツハ 果物	
15	水	お 弁 当 会					
16	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 バセリ ほうれん草 冬瓜 ネギ 玉ねぎ 果物	
17	金	麦ごはん 魚のパン粉焼き 果物 麩チャンブルー 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 バセリ なめこのキャベツ ニラ 玉ねぎ ほうれん草 果物	
18	土	【もちつき会】 ジューシー 豆腐のみそ汁 果物		ツナ ひじき 豆腐 わかめ	白米 砂糖	人参 玉ねぎ ネギ 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	レーズンケーキ 牛乳	豚肉 卵 卵黄 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 押し麦 油	玉ねぎ キュウリ ビーマン ネギ 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 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	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	沖繩そば 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 クレープイリチー しめじのみそ汁	おやつパン 牛乳	赤魚 豚肉 枝豆 ゴマ 刻み昆布 牛乳	白米 コシニカ 油 おやつパン	人参 ネギ キャベツ 果物 しめじ	
24	金	ごはん 焼きシシヤモ 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	レンコン 人参 インゲン 長ネギ 果物	
25	土	三色丼 豆乳スープ 果物	ジャムサンドクラッカー 牛乳	合挽肉 牛乳 豆乳	白米 食パン 砂糖 バター さつま芋 コーン	玉ねぎ 小松菜 しめじ ねぎ 果物	
27	月	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	
28	火	【おがに献立】 穀米ごはん ｷﾋﾞﾅｺの南蛮漬け 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	ｷﾋﾞﾅｺ 木綿豆腐 ハンパﾝ 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 ネギ 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 ネギ 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	おやつパン 牛乳	豚肉 もずく 牛乳 わかめ ちくわ	白米 押し麦 ゴマ油 おやつパン	玉ねぎ 人参 キュウリ ピーマン 白菜 ニラ 果物	
31	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 サラサバ 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	

*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。今年もよろしくお願ひします。



1 月離乳食予定献立表

令和 2年

みやびの杜保育園

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
調理形態		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	土	つぶし粥 小松菜のペースト すまし汁 果汁	あわ入り全粥 ササミと小松菜煮浸し 玉ねぎのすまし汁 果物	あわ軟飯 ササミと小松菜煮浸し 玉ねぎのすまし汁 果物	ハイハイ
6	月	つぶし粥 野菜の合わせペースト キュウリとコンペースト 玉ねぎスープ 果汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 キュウリとコン煮 玉ねぎスープ 果物	軟飯 南瓜のそぼろ煮 キュウリとコン煮 玉ねぎスープ 果物	ビスケット
7	火	つぶし粥 魚のすり流し すまし汁 果汁	七草全粥 魚の煮付け すまし汁 果物	七草軟飯 魚の煮付け すまし汁 果物	ヒラヤーチー
8	水	つぶし粥 ブロccoli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 じゃが芋のすまし汁	軟飯 ササミと玉ねぎ煮 果物 ヤングコーンと野菜煮 じゃが芋のすまし汁	バナナ入り パンケーキ
9	木	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 キュウリの煮浸し 白菜のすまし汁	あわ軟飯 大豆と野菜のミルク煮 果物 キュウリの煮浸し 白菜のすまし汁	ココアパンケーキ
10	金	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 人参と大豆きんぴら炒め煮 小松菜すまし汁	軟飯 鮭煮 果物 人参と大豆きんぴら炒め煮 小松菜すまし汁	胚芽パントースト
11	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
14	火	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 人参のすまし汁	刻みスパゲティー 果物 ツナサラダ煮 人参のすまし汁	コロコロおにぎり
15	水	お 弁 当 会			ステックトースト
16	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 ジャーマンポテト煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 鶏肉と野菜煮 果物 ジャーマンポテト煮 冬瓜のすまし汁	ほうれん草の パンケーキ
17	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 野菜チャンブルー煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 白身魚の旨煮 果物 野菜チャンブルー煮 ほうれん草のすまし汁	紅芋ウムニー
18	土	つぶし粥 果汁 人参のペースト 豆腐のすまし汁	やわらかジュシー 果物 刻みササミと人参煮 豆腐のすまし汁	ジュシー 果物 ササミと人参煮 豆腐のすまし汁	
20	月	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
21	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
22	水	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
23	木	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 枝豆と野菜イチ煮 キャベツのすまし汁	トーストパン
24	金	つぶし粥 魚のペースト 果汁 人参にペースト すまし汁	全粥 煮魚 果物 人参のきんぴら 豆腐のすまし汁	軟飯 煮魚 果物 人参のきんぴら 豆腐のすまし汁	くず湯
25	土	つぶし粥 小松菜とコンペースト 果汁 さつま芋のすまし汁	三目全粥 小松菜煮浸し さつま芋のすまし汁 果物	三目軟飯 小松菜煮浸し さつま芋のすまし汁 果物	ハイハイ
27	月	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
28	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 魚のくず煮 果物 ほうれん草の白和え煮 すまし汁	軟飯 魚のくず煮 果物 ほうれん草の白和え煮 すまし汁	蒸しパン
29	水	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
30	木	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 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	あわ軟飯 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	胚芽パントースト
31	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	オートミール粥

*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。

