



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)

平成29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 スパゲティサラダ かぶ入ビーンズスープ	豚ひれ肉 シーチキン 水煮大豆 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 スパゲティ	きゅうり かぶ キャベツ 人参 もやし セロリ	みかん かし	野菜類	
6	金	牛乳 りんご	七草がゆ 春雨のあえもの かきあげ ミートボール甘煮	しらす干し 卵 ロースハム ミートボール	米 春雨 さつまい	大根 かぶ 人参 ごぼう きゅうり 玉葱 ほうれん草	むしパン	豆類	
7	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソテー かぼちゃ甘煮 果物	油揚げ ベーコン	うどん じゃが芋	人参 えのきたけ ピーマン 玉葱 かぼちゃ 小葱		魚介類 豆類	
10	火	牛乳 みかん	パン 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ 白菜スープ	鶏もも肉 シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	れんこん 人参 きゅうり もやし 白菜 パセリ	10日おむすび 24日ヨーグルト バナナ かし	豆類	
11	水	牛乳 チーズ かし	おもち 黒豆 海の幸卵焼き 紅白なます 豆腐のすまし汁	黒豆 豆腐 かに缶 卵	おもち	人参 大根 三つ葉 ひじき 昆布 かつお節	りんご かし	野菜類 肉類	
12	木	ヨーグルト かし	パン 魚の香草焼き ポテトサラダ キャベツのスープ	生鮭 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	パセリ きゅうり 人参 キャベツ もやし 玉葱	りんごケーキ	種実類 野菜類	
13	金	牛乳 昆布 かし	しろごはん 筑前煮 豚汁 ブロッコリーのおかかあえ	鶏ももこま切 豚こま切	米 里芋 じゃが芋 蒟蒻 さつまい	ブロッコリー 人参 ごぼう れんこん 大根 小葱 玉葱	オレンジジュース 13日バナナ かし 27日りんご	魚介類	
14	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ しらすあえ 粉ふき芋 果物	ベーコン えび しらす干し	スパゲティ じゃが芋	人参 ピーマン キャベツ しめじ 玉葱 ほうれん草		豆類 野菜類	
16	月	牛乳 かし	パン 豆腐のハンバーグ(きのこソース) ブロッコリーサラダ かぶ入りビーンズスープ	豆腐 合挽肉 シーチキン 卵 水煮大豆	ミニ牛乳パン じゃが芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 かぶ もやし パセリ	みかん スルメ かし	種実類	
17	火	100%ジュース かし	根菜カレーライス ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ ししゃも	水煮大豆 牛こま切 豚こま切 ししゃも	米 じゃが芋 さつまい	れんこん 人参 きゅうり 白菜 りんご 玉葱	さつまいもスティック	野菜類	
18	水	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ 麻婆豆腐	鶏もも肉 卵 シーチキン 豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン マカロニ	きゅうり キャベツ 人参 玉葱 ねぎ にら しょうが	みかん 昆布 かし	いも類	
19	木	牛乳 りんご	寒ブリがやってきます！ 食育の日(お楽しみ献立)						
20	金	牛乳 かし	お弁当の日						パック牛乳 ミニパン チーズ
23	月	牛乳 ソフトクッキー	ゆかりごはん 魚のみぞれ煮 納豆あえ 高野豆腐含め煮 けんちん汁	白身魚/煮魚 ロースハム 納豆 豆腐	米 里芋	大根 ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 小葱	りんご かし	野菜類 種実類	
25	水	牛乳 りんご	わかめごはん ちくわのいそべ揚げ ピーナツあえ かき卵汁	ちくわ 卵	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 ごぼう しいたけ キャベツ にら	ぜんざい	肉類	
30	月	牛乳 ミニホットケーキ	パン マカロニグラタン 大根サラダ かぼちゃスープ	鶏ももこま切 シーチキン ベーコン	ミニクワッサン マカロニ	ブロッコリー 大根 人参 きゅうり 玉葱 もやし かぼちゃ	りんご かし かえりちりめん	いも類	
31	火	牛乳 みかん	ゆかりごはん 魚のてりやき けんちん煮 春雨のあえもの みそ汁	白身魚 豆腐 厚揚げ ロースハム	米 春雨	大根 きゅうり 白菜 しめじ 小葱	ジャムサンド	野菜類 いも類	



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、安全でおいしい給食を
作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

<年の初めの食事>

お雑煮

平安時代に餅・にんじん・だいこんなどを神に
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るとともに家族
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。七草にはビ
タミン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。

かぜに負けない体力づくり

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜを
ひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、
疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり
体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。



●体の芯からあたたまる食事を。
大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体をあたため
ます。たんぱく質やビタミン類をバランス
よく摂りましょう。

●よく遊びましょう。



●十分な睡眠をとりましょう。

