

日	曜日	後期(9~11ヶ月児)		完了期(12~18ヶ月児)		午後	
						後期	完了期
7	火	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 人参 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 麩 ほうれん草 だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉の照焼き 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 人参 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 麩 ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク さつま芋	ミルク さつま芋
8	水	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 豆腐 白菜 人参 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ ごま和え みそ汁	白身魚 しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 小松菜 人参 きゃべつ ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 白菜 人参 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または 人参おにぎり	ミルク 人参おにぎり
9	木	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏ひき肉と野菜の煮物 にゅうめん	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏ひき肉 大根 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ そうめん だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 鶏ひき肉と野菜の煮物 にゅうめん	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏ひき肉 大根 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ そうめん だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	ミルク ヨーグルト ケーキ
10	金	軟飯+おかゆ 鮭の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 鮭の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク ゆかりおにぎり
24	土	軟飯+おかゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豚ひき肉 白菜 玉ねぎ ブロッコリー だし汁 しょうゆ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 ハンバーグ 野菜の煮物 すまし汁	合いびき肉 玉ねぎ 塩 豆腐 豆乳 パン粉 みそ 白菜 玉ねぎ ブロッコリー だし汁 しょうゆ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ		
11	日	軟飯+おかゆ みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 小松菜 人参 だし汁 みそ	軟飯 みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 小松菜 人参 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
25	月	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
27	火	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 ほうれん草 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 大根 人参 だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 ほうれん草 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 大根 人参 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク きな粉おにぎり
14	水	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
15	木	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 さつま芋 だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ ひじき煮 さつま芋の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ ひじき 人参 だし汁 しょうゆ 三温糖 さつま芋 だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク 若菜おにぎり
16	金	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ かぶ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 豚肉のケチャップ煮 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 ケチャップ かぶ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃの おやき	ミルク かぼちゃの おやき
17	土	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 しょうゆ ほうれん草 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ	軟飯 白身魚の煮つけ ほうれん草の和え物 すまし汁	白身魚 だし汁 しょうゆ ほうれん草 白菜 もやし しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク いちご 蒸しパン
18	日	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
20	月	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク ゆかりおにぎり

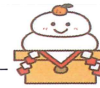
※食材料の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口に作る食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
 症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに
 片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。
 献立表には記載していませんが、片栗粉を
 使用しています。



給	お	日付	曜日	献立名	材料	おやつ
7	火	21		鶏の照り焼き	鶏肉 しょうゆ みりん 三温糖 しょうが	大学芋
				みかんサラダ	みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩	さつまいも 油 水 三温糖
8	水	22		みそ汁	麩 ほうれん草 油揚げ かつおだし みそ	しょうゆ ごま
				はりはりわかめごはん	米 炊き込みわかめ 切干大根	牛乳
9	木	23		魚の煮付け	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁	りんご
				ごま和え	小松菜 人参 きゃべつ ごま しょうゆ 三温糖	雪の宿
10	金	24		具だくさんみそ汁	豆腐 白菜 人参 えのき ねぎ かつおだし みそ	牛乳
				ごはん	米	
11	土	25		松風焼き	鶏ひき肉 玉ねぎ しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 しょうゆ	ヨーグルトケーキ
				紅白なます	ごま ごま油 豆乳	小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 豆乳
12	日	26		にゅうめん	人参 大根 酢 三温糖 塩 ごま	プレーンヨーグルト ベーキングパウダー
				ごはん	そうめん 手まり麩 みつば 昆布・かつおだし しょうゆ みりん 塩	牛乳
13	月	27		鮭のチーズパン粉焼き	鮭 塩 酒 パン粉 チーズ パセリ	甘辛焼きそば
				添え野菜	ブロッコリー じゃが芋 塩	中華めん 豚ひき肉 きゃべつ
14	火	28		ポトフ	粗びきウインナー きゃべつ 人参 玉ねぎ コンソメ 塩	もやし 油 ウスターソース だし汁
				ごはん	米	みりん 青のり
15	水	29		ハンバーグ	合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 パン粉 豆乳 みそ	牛乳
				フレンチサラダ	ケチャップ ウスターソース 三温糖	
16	木	30		白菜のスープ	きゃべつ 人参 ブロッコリー 油 酢 三温糖 塩	
				ごはん	ベーコン 白菜 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩	
17	金	31		みそラーメン	中華めん 鶏肉 もやし 人参 小松菜 ねぎ	カスタードロールパン
				バナナ	みそ コンソメ しょうゆ	ぼたぼた焼き
18	土			煮込みうどん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ	牛乳
				チーズ	かつおだし しょうゆ みりん 塩	いちごジャムサンド
19	日			鶏のピカタ	プロセスチーズ	ソフトせんべい
				ほうれん草のツナサラダ	鶏肉 塩 小麦粉 バター 卵 パセリ 粉チーズ	牛乳
20	月			みそ汁	ツナ ほうれん草 きゃべつ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油	きなこあめ
				ごはん	大根 人参 油揚げ かつおだし みそ	きな粉 三温糖 水飴 ごま
21	火			スタミナ丼	米	幼児)サラダせんべい
				春雨スープ	牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 しょうゆ 三温糖 みりん 酢	乳児)ぼたぼた焼き
22	水			みかん	りんごソース にんにく ごま油 ごま 米	牛乳
				ぶりの照焼き	春雨 ベーコン 玉ねぎ わかめ コンソメ しょうゆ 塩	
23	木			ひじき煮	みかん	
				みそ汁	ぶり しょうゆ 酒 みりん 三温糖	おぜんざい
24	金			ポークビーンズ	ひじき 人参 油揚げ 干しいたけ つきこんにやく かつおだし	あずき 三温糖 水 麩
				かぶのスープ	しょうゆ 三温糖 みりん	おしゃぶり昆布
25	土			ロールパン	小松菜 人参 油揚げ かつおだし みそ	牛乳
				揚げ魚の甘だれかけ	豚肉 酒 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 にんにく	
26	日			ゆかり和え	ホールのトマト ケチャップ 三温糖 コンソメ 塩	かぼちゃドーナツ
				すまし汁	スパゲティ	かぼちゃ 小麦粉 ベーキングパウダー
27	月			ごはん	ベーコン かぶ かぶの葉 もやし コンソメ しょうゆ 塩	三温糖 水 油
				和風ちゃんぽん	ロールパン	牛乳
28	火			豆乳カレーライス	たら 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 酒 みりん しょうが 水 片栗粉	いちご蒸しパン
				大根サラダ	ほうれん草 白菜 もやし ゆかり	小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水
29	水				豆腐 えのき ねぎ 昆布・かつおだし しょうゆ みりん 塩	油 いちごジャム
					米	牛乳
30	木				中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ	黒糖ロールパン
					コンソメ しょうゆ 塩	雪の宿
31	金				バナナ	牛乳
					バナナ	
1	土				牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩	プレーンサブレ
					小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト	小麦粉 三温糖 油 水
2	日				しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖	牛乳
					米	

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です



給食のスプーンとフォーク印について



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください
 (お箸を持参されているお子様は
 フォークの持参は不要です)

*おやつのスプーン、フォークは
 今まで通りお持ちください

~給食で使用する食材について~

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
 症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。

1月の給食だよ!

きりしま保育園

おせち料理って?



年神様を迎えて健やかな新年をお祝いし、一年の幸福を祈りながら食すお料理です。

野菜、たまご、肉、魚と、種類も多く栄養豊富なごちそうです。おせち料理の栄養面を見てみましょう。

- 黒豆** 大豆の一種で良質のたんぱく質を含み、コレステロールや脂肪酸の増加を抑えるリノール酸、リレイン酸も豊富です。さらに、ビタミンBを多く含むため、疲労回復に効果的です。
- ごまめ** 小魚だけあって、カルシウムやミネラルが豊富です。
- きんとん** さつまいもは食物繊維の量が芋類の中では最も多く、ビタミンCも豊富です。
- たたきごぼう** 水溶性の食物繊維を多く含み、腸内環境改善に効果的です。また、タンニンや鉄分を含み血のめぐりを良くし、貧血などにも効果があります。
- 昆布巻き** 昆布に含まれるヨードは、体内の代謝を活発にします。また、利尿作用を促し塩分を排泄するカリウムも多く含まれています。食物繊維も多く含まれます。
- 紅白なます** 人参はビタミンA, B, Cを多く含む野菜の優等生！大根は消化酵素のジアスターゼが多く含まれています。



調理室より クラスの担任の先生に人気メニューを聞きました！ 今月は乳児クラスを紹介します

ひよこ組
ミンチカツ・汁物
蒸しパン・ヨーグルト



あひる組
ミンチカツ・しゅうまい
ちゃんぽん・スパゲティ
蒸しパン



ペンギん組
みかんサラダ・汁物
小松菜のふりかけ

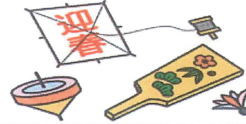


ぱんだ組
唐揚げ・チキンカツ・ごま和え・うどん汁
わかめごはん・さつまいもの天ぷら
春雨スープ



こあら組
ハンバーグ・唐揚げ・わかめごはん
うどん汁・ツナサラダ・牛肉のしぐれ煮
ゆかり和え・ジャムサンド・おじゃぶり昆布





日	曜日	後期(9~11ヶ月児)		完了期(12~18ヶ月児)		午後	
						後期	完了期
7	火	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 人参 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 麩 ほうれん草 だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 鶏の照焼き 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 人参 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 麩 ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク さつま芋	ミルク さつま芋
8	水	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 豆腐 白菜 人参 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ ごま和え みそ汁	白身魚 しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 小松菜 人参 きゃべつ ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 白菜 人参 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または 人参おにぎり	ミルク 人参おにぎり
9	木	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏ひき肉と野菜の煮物 にゅうめん	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏ひき肉 大根 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ そうめん だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 鶏ひき肉と野菜の煮物 にゅうめん	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏ひき肉 大根 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ そうめん だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	ミルク ヨーグルト ケーキ
10	金	軟飯+おかゆ 鮭の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 鮭の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク ゆかりおにぎり
24	土	軟飯+おかゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豚ひき肉 白菜 玉ねぎ ブロッコリー だし汁 しょうゆ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 ハンバーグ 野菜の煮物 すまし汁	合いびき肉 玉ねぎ 塩 豆腐 豆乳 パン粉 みそ 白菜 玉ねぎ ブロッコリー だし汁 しょうゆ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
11	土	軟飯+おかゆ みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 小松菜 人参 だし汁 みそ	軟飯 みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 小松菜 人参 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
25	土	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
27	月	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 ほうれん草 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 大根 人参 だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 ほうれん草 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 大根 人参 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク きな粉おにぎり
14	火	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
15	水	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 しょうゆ ほうれん草 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ	軟飯 白身魚の煮つけ ほうれん草の和え物 すまし汁	白身魚 だし汁 しょうゆ ほうれん草 白菜 もやし しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク 若菜おにぎり
16	木	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ かぶ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 豚肉のケチャップ煮 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 ケチャップ かぶ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃの おやき	ミルク かぼちゃの おやき
17	金	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 さつま芋 だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ ひじき煮 さつま芋の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ ひじき 人参 だし汁 しょうゆ 三温糖 さつま芋 だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク いちご 蒸しパン
18	土	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
20	月	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク ゆかりおにぎり

※食材料の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
 症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに
 片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。
 献立表には記載していませんが、片栗粉を
 使用しています。



給	日付	曜日	献立名	材料	おやつ	延長
	7	火	鶏の照り焼き みかんサラダ みそ汁 はりはりわかめごはん	鶏肉 しょうゆ みりん 三温糖 しょうが みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 麩 ほうれん草 油揚げ かつおだし みそ 米 炊き込みわかめ 切干大根	大学芋 さつま芋 油 水 三温糖 しょうゆ ごま 牛乳	鮭フレーク ごはん
	8	水	魚の煮付け ごま和え 具だくさんみそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 小松菜 人参 きゃべつ ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 白菜 人参 えのき ねぎ かつおだし みそ 米	りんご 雪の宿 牛乳	北海道 ミルクパン
	9	木	松風焼き 紅白なます にゅうめん ごはん	鶏ひき肉 玉ねぎ しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 しょうゆ ごま ごま油 豆乳 人参 大根 酢 三温糖 塩 ごま そうめん 手まり麩 みつば 昆布・かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩 米	ヨーグルトケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 豆乳 プレーンヨーグルト ベーキングパウダー 牛乳	若菜 ごはん
	10	金	鮭のチーズパン粉焼き 添え野菜 ポトフ ごはん	鮭 塩 酒 パン粉 チーズ パセリ ブロッコリー じゃが芋 塩 粗びきウインナー きゃべつ 人参 玉ねぎ コンソメ 塩 米	甘辛焼きそば 中華めん 豚ひき肉 きゃべつ もやし 油 ウスターソース だし汁 みりん 青のり 牛乳	まがり せんべい
	24	土	ハンバーグ フレンチサラダ 白菜のスープ ごはん	合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 パン粉 豆乳 みそ ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 ブロッコリー 油 酢 三温糖 塩 ベーコン 白菜 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	牛乳	
	11	日	みそラーメン ごはん(ふりかけ) 煮込みうどん	中華めん 鶏肉 もやし 人参 小松菜 ねぎ みそ コンソメ しょうゆ 米 ゆかり	カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳	お子様 せんべい
	25	月	ごはん(ふりかけ) 鮭わかめ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 鮭わかめ	いちごジャムサンド ソフトせんべい 牛乳	
	27	火	鶏のピカタ ほうれん草のツナサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 塩 小麦粉 バター 卵 パセリ 粉チーズ ツナ ほうれん草 きゃべつ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油 大根 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	きなこあめ きな粉 三温糖 水飴 ごま 幼児)サラダせんべい 乳児)ぼたぼた焼き 牛乳	動物 ビスケット
	14	水	スタミナ丼 春雨スープ みかん	牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 しょうゆ 三温糖 みりん 酢 りんごソース にんにく ごま油 ごま 米 春雨 ベーコン 玉ねぎ わかめ コンソメ しょうゆ 塩 みかん	ココアサンド 食パン ココア 三温糖 豆乳 水 片栗粉 牛乳	わかめ ごはん
	15	木	揚げ魚の甘だれかけ ゆかり和え すまし汁 ごはん	たら 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 酒 みりん しょうが 水 片栗粉 ほうれん草 白菜 もやし ゆかり 豆腐 えのき ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩 米	おぜんざい あずき 三温糖 水 麩 おしゃぶり昆布 牛乳	カスタード ロールパン
	16	金	ポークピーンズ かぶのスープ ロールパン	豚肉 酒 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 にんにく ホールトマト ケチャップ 三温糖 コンソメ 塩 スパゲティ ベーコン かぶ かぶの葉 もやし コンソメ しょうゆ 塩 ロールパン	かぼちゃドーナツ かぼちゃ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 油 牛乳	鶏そぼろ ごはん
	17	土	ぶりの照焼き ひじき煮 みそ汁 ごはん	ぶり しょうゆ 酒 みりん 三温糖 ひじき 人参 油揚げ 干しいたけ つきこんにゃく かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん 小松菜 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	いちご蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 いちごジャム 牛乳	ぼたぼた 焼き
	18	日	和風ちゃんぽん ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 若菜	黒糖ロールパン 雪の宿 牛乳	お子様 せんべい
	20	月	豆乳カレーライス 大根サラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 大根 きゅうり コーン ツナ マヨドレ 塩	プレーンサブレ 小麦粉 三温糖 油 水 牛乳	ソフト せんべい

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です



給食のスプーンとフォーク印について



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください
(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。

1月の給食だよ!

こうたり保育園

おせち料理って?



年神様を迎えて健やかな新年をお祝いし、一年の幸福を祈りながら食すお料理です。

野菜、たまご、肉、魚と、種類も多く栄養豊富なごちそうです。おせち料理の栄養面を見てみましょう。

- 黒豆** 大豆の一種で良質のたんぱく質を含み、コレステロールや脂肪酸の増加を抑えるリノール酸、リレイン酸も豊富です。さらに、ビタミンBを多く含むため、疲労回復に効果的です。
- ごまめ** 小魚だけあって、カルシウムやミネラルが豊富です。
- きんとん** さつまいもは食物繊維の量が芋類の中では最も多く、ビタミンCも豊富です。
- たたきごぼう** 水溶性の食物繊維を多く含み、腸内環境改善に効果的です。また、タンニンや鉄分を含み血のめぐりを良くし、貧血などにも効果があります。
- 昆布巻き** 昆布に含まれるヨードは、体内の代謝を活発にします。また、利尿作用を促し塩分を排泄するカリウムも多く含まれています。食物繊維も多く含まれます。
- 紅白なます** 人参はビタミンA, B, Cを多く含む野菜の優等生！大根は消化酵素のジアスターゼが多く含まれています。



調理室より

先月、うどん汁で使う白菜を手でちぎってもらったクッキングがありました。白菜の芯の部分も一口サイズにちぎってくれて、美味しいうどん汁ができました！サラダの野菜やお鍋に使う白菜など、包丁を使わずにちぎるだけでできる簡単クッキング。

自分で作ると苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しく食べる事ができますね。ご家庭でもチャレンジしてみたいかでしょうか！

