



1月 給食だより



相浦保育園



令和4年度

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 献立材料名 | | |
|----------------------------------|----|----------------|--|-------------------|--|----------------------------|---|
| | | 10時おやつ | 昼食 | 15時おやつ | 血や肉をつくる | 力や体温となるよ | からだの調子をよくなる |
| 4・5日に登園される方はお弁当持参をお願いします。 | | | | | | | |
| 6 | 金 | バナナ | ハヤシライス ドレッシングサラダ ソーセージ みかん缶 | お茶 七草がゆ | 豚肉 チーズ ソーセージ | 米 | 玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 きゅうり みかん缶詰 大根 白菜 パナナ |
| 7 | 土 | 牛乳 | マカロニグラタン ワカメスープ 果物 | 豆乳 お菓子 | ベーコン えび チーズ 豆乳 | マカロニ バター 米 | 玉ねぎ しめじ わかめ えのき みつば パイン缶詰 |
| 10 | 火 | 牛乳 クッキー | 中華丼 きんぴらごぼう トマト 黄桃缶 | きな粉ミルク 芋蒸しパン | 豚肉 うすら卵 えび いか ちくわ 脱脂粉乳 きな粉 牛乳 | こんにやく さつまいも 米 | きくらげ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ 白菜 ごぼう 人参 トマト もも缶詰 |
| 11 | 水 | 野菜ジュース | 鏡開き ハンバーグ パンプキンスープ ツナと野菜のトマト煮 レタス パナナ | お茶 ぜんざい | 合いひき肉 卵 ツナ缶 生クリーム 牛乳 うすら卵 小豆 | バター 団子の粉 米 | 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ フロccoli しめじ レタス パナナ |
| 12 | 木 | ミルクココア | 誕生会 サンドイッチ フライドポテト コンソメスープ カップゼリー | 牛乳 ロールケーキ | 卵 ツナ缶 ハム チーズ ベーコン 牛乳 生クリーム | 食パン じゃが芋 薄力粉 米油 | 玉ねぎ きゅうり レタス トマト 人参 |
| 13 | 金 | 牛乳 パン | インディアンスパゲティ キャベツのコールスロー チーズ みかん | ホットミルク リングドーナツ | ウインナー チーズ 脱脂粉乳 卵 牛乳 | マカロニ バター 薄力粉 パン 米 | 玉ねぎ しめじ ビーマン キャベツ 人参 コーン きゅうり みかん |
| 14 | 土 | 牛乳 | 魚と野菜の煮物 ワカメと豆腐のみそ汁 果物 | 牛乳 お菓子 | 白身魚 豆腐 牛乳 | 米 | しょうが 大根 かぼちゃ 人参 いんげん わかめ 玉ねぎ えのき |
| 16 | 月 | 牛乳 | タコライス ポトフ 牛乳 パイン缶 | ホットミルク ごま団子 | 牛ひき肉 チーズ ウインナー 牛乳 脱脂粉乳 こしあん | なたね油 じゃが芋 団子の粉 薄力粉 米 | 玉ねぎ レタス トマト ビーマン 人参 セロリー フロccoli キャベツ しめじ パイン缶詰 |
| 17 | 火 | ホットミルク サブシ | 魚の甘酢あんかけ すまし汁 のり納豆 パナナ | 牛乳 チーズトースト | 白身魚 たまご豆腐 納豆 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 | 食パン 米 | ビーマン 人参 玉ねぎ 干しいたけ えのき みつば パナナ |
| 18 | 水 | りんご | 麻婆豆腐 フロccoliのおかか和え ちくわ 黄桃缶 | ミルクココア 昆布 えびせん | 豚ひき肉 豆腐 かつお節 ちくわ 脱脂粉乳 | 米 | 玉ねぎ 干しいたけ 人参 こねぎ フロccoli もも缶詰 昆布 りんご |
| 19 | 木 | ミルクココア | 魚のごま焼き 厚揚げとほうれん草のみそ汁 人参とジャコの炒め物 サラダ菜 オレンジ | フルーツヨーグルト | あじ 豆腐 しらす ヨーグルト 脱脂粉乳 | 米 | 玉ねぎ ほうれん草 人参 サラダ菜 ネーブル みかん缶詰 パナナ パイン缶 もも缶 |
| 20 | 金 | 牛乳 パン | ラーメン ジャーマンポテト プチトマト りんご | お茶 大豆といりこの揚げ煮 | 焼豚 ベーコン 大豆 いりこ 牛乳 | 中華麺 じゃが芋 パン 米 | もやし わかめ こねぎ きくらげ 人参 ミニトマト りんご |
| 21 | 土 | 牛乳 | 鶏肉と野菜の豆乳クリーム煮 わかめと薄揚げのさっと煮 果物 | 牛乳 お菓子 | 鶏肉 豆乳 油揚げ しらす干し 牛乳 | さつまいも バター | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 わかめ |
| 23 | 月 | 牛乳 | 親子丼 ひじき煮 いりこ カップヨーグルト | ホットミルク みたらし団子 | 鶏肉 卵 かつお節 丸天 いりこ ヨーグルト 脱脂粉乳 | こんにやく 団子の粉 片栗粉 米 | 玉ねぎ しいたけ ひじき さやえんどう 人参 |
| 24 | 火 | ヤクルト | 白身魚のフライ 豚汁 フロccoli トマト 梅納豆 オレンジ | 牛乳 ミルクパン | 白身魚 卵 豚肉 生揚げ 納豆 牛乳 練乳 | 里芋 板こんにやく 強力粉 バター 米 | 玉ねぎ 人参 大根 しいたけ こねぎ フロccoli トマト ネーブル |
| 25 | 水 | ホットミルク せんべい | すき焼き風煮 ツナと大根のサラダ チーズ りんご | お茶 おにぎり | 牛肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 脱脂粉乳 | したらき 米 | 白菜 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ 大根 きゅうり りんご わかめ |
| 26 | 木 | ホットミルク | 魚のみそ焼き かき玉汁 ワカメの酢の物 パイン缶 | ミルクココア お菓子 | 白鮭 卵 脱脂粉乳 | はるさめ 米 | 玉ねぎ 人参 みつば わかめ きゅうり パイン缶 |
| 27 | 金 | 牛乳 パン | 焼きビーフン おでん風煮 オレンジ | ホットミルク きな粉かぼちゃ | 豚肉 かまぼこ うすら卵 ちくわ 丸天 生揚げ ウインナー 脱脂粉乳 | ビーフン 板こんにやく ロールパン 米 | 玉ねぎ 人参 ビーマン きくらげ しいたけ 大根 ネーブル かぼちゃ |
| 28 | 土 | 豆乳 | オープンオムレツ ミネストローネ フロccoli 果物 | 牛乳 パウンドケーキ | 牛ひき肉 卵 ベーコン 牛乳 調整豆乳 | じゃが芋 マカロニ バター パン | 人参 玉ねぎ ビーマン セロリー キャベツ フロccoli |
| 30 | 月 | 牛乳 | カレーライス スパゲティサラダ いりこ ゆで卵 みかん 牛乳 | ミルクココア りんご | 鶏肉 牛乳 ハム いりこ 卵 脱脂粉乳 | じゃが芋 パスタ麺 米 | 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ みかん りんご |
| 31 | 火 | きな粉ミルク | アジの竜田揚げ 豆腐のお吸い物 五目豆 レタス のり納豆 パイン缶 | 牛乳 アーモンドトースト | アジ 豆腐 大豆 鶏肉 納豆 牛乳 脱脂粉乳 きな粉 | こんにやく 食パン バター 米 | しょうが えのきたけ 玉ねぎ こねぎ ごぼう レンコン 人参 レタス パイン缶詰 |

あけましておめでとうございます。

年が明け、年度替わりまで残り3か月となりました。子ども達の健康をしっかりと支える食事を提供するとともに、楽しい活動も計画してきたいと思ひます。

日増しに寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れるように生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。

旬の食材 みかん



ビタミンCを多く含み、免疫力アップの効果があります。この季節には風邪の予防や風邪をひいてしまった後の細胞の修復にもこのビタミンCがしっかり効果を発揮してくれます。

最近、みかんの皮を上手く剥くことが出来ない子が多いようです。園でも声掛け等行っていますが、ご家庭でも一緒に食べる時など、お子様の様子を見て出来ないようでしたら教えてあげてください。

は手作りのおやつです。

【行事食】

12日 誕生会
黄組、桃組、赤組のご飯はいりません。

6日 七草がゆ
11日 ぜんざい(鏡開き)

行事食を提供する際、食べる意味や日本の食文化を子ども達に伝えています。

