



1月予定献立表

日	昼食	午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考			
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g
5 水	十六穀米 ハンバーグカレー ブロッコリー玉子サラダ だいだいのムース 牛乳	ジョアブレーン ソフトせんべい	鶏肉 豚肉 たまご ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー	十六穀米 米 じゃが芋 エッグケアマネース	512	17.2	18.4	2.1
6 木	鮭がゆ さんまかつお節煮 黒豆煮 三色なます 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 しょう油せんべい	鮭 さんま かつお節 チーズ 牛乳	人参 小松菜 大根 きゅうり 黒豆	米 砂糖	505	25.9	22.3	1.4
7 金	菜めし ブリ甘辛揚げ煮 いりとり 花魁もずくおすまし 新春紅白ゼリー 牛乳	牛乳 塩せんべい	ブリ 鶏肉 さば削り節 牛乳	広島菜 京菜 大根菜 人参 蓮根 いんげん 小松菜 えのきたけ	米 こんにゃく 黒芋 ごま油 砂糖 花魁	496	15.9	18.9	1.8
11 火	ごはん 銀鱈塩こうじみそ焼き 小松菜野菜のおひたし だまご餅汁 いちご 牛乳	牛乳 おさつスティック	銀鱈 かつお節 鶏肉 なると巻き さば削り節 牛乳	小松菜 人参 コーン 大根 ごぼう 椎茸 いちご	米 サラダ油 だまご餅	489	13.9	20.8	1.6
12 水	ごはん・のりふりかけ ハスひき肉挟み揚げ ツナと大根の煮物 のっぺい汁 オレンジ 牛乳	牛乳 わらび餅	豚肉 ツナ 油揚げ さば削り節 牛乳	大根 人参 しめじ 枝豆 ごぼう 小松菜 のり オレンジ	米 大豆油 砂糖 片栗粉 白玉餅	478	13.9	18.0	1.3
13 木	ごはん いわし紀州煮 菜花野菜のゴママヨ和え 洋風おでん ソフトドライブルー 牛乳	ちばらくヨーグルト	いわし 鶏肉 さば削り節 人参さつま揚げ 雪だるまかまぼこ 牛乳	菜花 人参 コーン 大根 昆布 ブルー	米 ごま 砂糖 黒芋 エッグケアマネース	469	11.3	20.4	1.6
14 金	食パン・ブルーベリージャム&マーガリン ほたてグラタン ほうれん草ごま和え プチゼリー にんにくスープ 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	ほたて貝 たまご 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 小松菜 えのきたけ にんにく	食パン ごま 片栗粉 ブルーベリージャム&マーガリン	467	16.4	18.9	1.8
17 月	ごはん 豆腐ブロッコリーの旨煮 三角こんにゃく煮物 スープスパゲティ いちご 牛乳	牛乳 ふかしいも	木綿豆腐 豚肉 ベーコン 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 コーン 玉ねぎ キャベツ いちご	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 パスタ こんにゃく	518	15.9	18.8	1.8
18 火	ごはん 鶏肉ごま照り焼き 蓮根人参隠元甘酢炒め なめこ味噌汁 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	鶏肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳 チーズ	蓮根 人参 いんげん 水煮なめこ わかめ ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま	526	19.1	21.6	2
19 水	ごはん イワシカレー香味フライ 納豆野菜の五目和え 豚汁 オレンジ 牛乳	牛乳 カエデの実	いわし ひきわり納豆 かつお節 豚肉 油揚げ さば削り節 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 大根 ねぎ オレンジ	米 大豆油	491	19.3	18.3	1.8
20 木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 細切り昆布と白滝野菜の煮物 中華コーンスープ りんご 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 豚肉 たまご 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき 細切り昆布 いんげん 枝豆 クリームコーン缶詰	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉 りんご / ごま油 白滝	525	21.7	18.7	2.1
21 金	カレーうどん お魚と野菜のステーキ ツナほうれん草のナムル プリン 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい 剣先するめ	豚肉 なると巻き 魚のすり身 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ ほうれん草 もやし	うどん 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま ごま油	542	22.4	17.2	2.2
24 月	牛丼 ブロッコリー菜花のおひたし もずくのおすまし 給食週間ゼリー 牛乳	牛乳 さつまポテト	牛肉 ツナ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 菜花 ブロッコリー コーン もずく 小松菜 えのきたけ /	米 白滝 砂糖 花魁	512	18.8	18.1	1.5
25 火	ごはん 炒り豆腐 星芋味噌増田菜 白菜油揚げみそ汁 いちご 牛乳	牛乳 茹で枝豆	木綿豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳 たまご さば削り節	人参 ねぎ たけのこ水魚 椎茸 白菜 えのきたけ いちご	米 サラダ油 砂糖 黒芋 ごま	440	15.3	20.3	2
26 水	ごはん・のりふりかけ カレーフライ 根菜大豆の炒め煮 にんにくスープ ソフトドライブルー 牛乳	牛乳 焼きドーナツ	カレー 水餃大豆 たまご 牛乳	蓮根 人参 いんげん 椎茸 小松菜 にんにく えのきたけ のり ブルー / こんにゃく	米 大豆油 サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉	477	16.2	18.0	1.6
27 木	ごはん きんぴら肉団子 ツナひじきのマリネ 中華野菜スープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 クラッカー	鶏肉 豚肉 ツナ たまご チーズ 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 もやし えのきたけ	米 砂糖 サラダ油 ごま油	461	16.9	17.9	2.3
28 金	しょう油ラーメン かにかま玉子巻き 菜花ゴママヨ和え 麦芽ゼリー 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	焼豚 なると巻き さば削り節 たまご かにかまぼこ 牛乳	もやし ねぎ なら コーン 菜花 人参	中華麺 ごま油 ごま エッグケアマネース	517	16.8	21.6	3.3
31 月	十六穀米 ハヤシライスソース ほうれん草かまぼこ和え 南瓜のバター煮 みかん 牛乳	牛乳 ミニ肉まん	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ 南瓜 ほうれん草 コーン 人参 みかん /	米 十六穀米 サラダ油 バター 砂糖 ごま	583	19.5	19.9	1.6

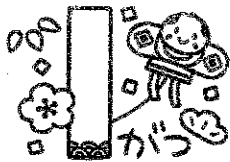
※物資の都合により、献立を変更することがあります。



1月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とばたらき			備考			
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g
5 水	十六穀米 ハンバーグカレー ブロッコリー玉子サラダ だいだいのムース 牛乳	ジョアブレン ソフトせんべい	鶏肉 豚肉 たまご ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー	十六穀米 米 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	605	19.0	21.6	2.3
6 木	野菜たまごがゆ さんまかつお節煮 黒豆煮 三色なます 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 米粉クッキー	たまご さんま かつお節 チーズ 牛乳	人参 小松菜 大根 きゅうり 黒豆	米 砂糖	632	26.9	24.3	1.5
7 金	菜めし ブリ甘辛揚げ煮 いりとり 花魁もずくおすまし 新春紅白ゼリー 牛乳	牛乳 塩せんべい カミカミ昆布	ブリ 鶏肉 さば削り節 牛乳	広島菜 京菜 大根菜 人参 蓮根 いんげん 小松菜 えのきたけ	米 こんにゃく 里芋 ごま油 砂糖 花魁	始業式			
11 火	ごはん 銀鱈塩こうじみそ焼き 小松菜野菜のおひたし だまご餅汁 いちご 牛乳	牛乳 おさつスティック	銀鱈 かつお節 鶏肉 なると巻き さば削り節 牛乳	小松菜 人参 コーン 大根 ごぼう 椎茸 いちご	米 サラダ油 だまご餅	543	14.3	22.7	1.7
12 水	ごはん・のりふりかけ ハスひき肉挟み揚げ ツナと大根の煮物 のっぺい汁 オレンジ 牛乳	牛乳 わらび餅	豚肉 ツナ 油揚げ さば削り節 牛乳	大根 人参 しめじ 枝豆 ごぼう 小松菜 のり オレンジ	米 大豆油 砂糖 片栗粉 白玉餅	603	17.8	19.2	1.8
13 木	ごはん いわし紀州煮 菜花野菜のゴママヨ和え 洋風おでん ソフトドライブルー 牛乳	ちばらくヨーグルト	いわし 鶏肉 さば削り節 人参さつま揚げ 雷だるまかまぼこ 牛乳	菜花 人参 コーン 大根 昆布 ブルーン	米 ごま 砂糖 里芋 エッグケアマヨネーズ	499	11.9	22.1	1.9
14 金	食パン・ブルーベリージャム&マーガリン ほたてグラタン ほうれん草ごま和え ブルーベリージャム&マーガリン プーチゼリー にんにくスープ 牛乳	牛乳 ヨーグルトレーズン ソフトせんべい	ほたて貝 たまご 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 小松菜 えのきたけ にんにく	食パン ごま 片栗粉 ブルーベリージャム&マーガリン	595	21.4	19.7	2.2
17 月	ごはん 豆腐ブロッコリーの旨煮 三角こんにゃく煮物 スープバゲティ いちご 牛乳	牛乳 ふかしもち	木綿豆腐 豚肉 ベーコン 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 コーン 玉ねぎ キャベツ いちご	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 パスタ こんにゃく	623	18.1	22.2	2.1
18 火	ごはん 鶏肉ごま照り焼き 蓮根人参隠元甘酢炒め なめこ味噌汁 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	鶏肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳 チーズ	蓮根 人参 いんげん 水蒸なめこ わかめ ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま	586	19.9	23.1	2.3
19 水	ごはん イワシカレー香味フライ 納豆野菜の五目和え 豚汁 オレンジ 牛乳	牛乳 カエデの実	いわし ひきわり納豆 かつお節 豚肉 油揚げ さば削り節 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 大根 ねぎ オレンジ	米 大豆油	592	21.6	22.8	2.5
20 木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 細切り昆布と白滝野菜の煮物 中華コーンスープ りんご 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 豚肉 たまご 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき 細切り昆布 いんげん 枝豆 クリームコーン缶詰	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉 りんご/ごま油 白滝	620	24.1	21.5	2.5
21 金	カレーうどん お魚と野菜のステーキ ツナほうれん草のナムル プリン 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい 剣先するめ	豚肉 なると巻き 魚のすり身 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ ほうれん草 もやし	うどん 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま ごま油	年長組手作りデザート			
24 月	牛丼 ブロッコリー菜花のおひたし もずくのおすまし 給食週間ゼリー 牛乳	牛乳 さつまポテト	牛肉 ツナ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 菜花 ブロッコリー コーン もずく 小松菜 えのきたけ /	米 白滝 砂糖 花魁	596	21.1	20.9	1.6
25 火	ごはん 炒り豆腐 里芋味噌田楽 白菜油揚げみそ汁 いちご 牛乳	牛乳 茹で枝豆	木綿豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳 たまご さば削り節	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 白菜 えのきたけ いちご	米 サラダ油 砂糖 里芋 ごま	525	17.2	24.0	2.6
26 水	ごはん・のりふりかけ カレーフライ 根菜大豆の炒め煮 にんにくスープ ソフトドライブルー 牛乳	牛乳 焼きドーナッツ	カレー 水煮大豆 たまご 牛乳	蓮根 人参 いんげん 椎茸 小松菜 にんにく えのきたけ のり ブルーン /	米 大豆油 サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉 こんにゃく	580	18.1	20.1	2.2
27 木	ごはん きんぴら肉団子 ツナひじきのマリネ 中華野菜スープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 青のり小魚 クラッカー	鶏肉 豚肉 ツナ たまご チーズ 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 もやし えのきたけ	米 砂糖 サラダ油 ごま油	536	20.2	21.7	2.8
28 金	しょう油ラーメン かにかま玉子巻き 菜花ゴママヨ和え 麦芽ゼリー 牛乳	牛乳 アーモンドクッキー	焼豚 なると巻き さば削り節 たまご かにかまぼこ 牛乳	もやし ねぎ にら コーン 菜花 人参	中華麺 ごま油 ごま エッグケアマヨネーズ	595	19.2	24.3	3.8
31 月	十六穀米 ハヤシライスソース ほうれん草かまぼこ和え 南瓜のバター煮 みかん 牛乳	牛乳 ミニ肉まん	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ 南瓜	米 十六穀米 サラダ油 バター 砂糖 ごま	658	21.7	22.0	1.9

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



食育だより



令和4年1月

年末年始のお休みが明け、登園を喜んでいる子ども達の姿がみられます。寒さが厳しい時期ですが、規則正しい生活と、栄養満点の食事を心がけ、身も心も元気いっぱい新年のスタートをきりましょう。

「大寒」とは2022・意味と食べ物

「大寒」とは、「二十四節気（にじゅうしせっき）」の一つで第24番目になります。「二十四節気」とは、一年を24等分し季節で区切った名前の事です。よく聞く、「春分」「秋分」「夏至」「冬至」等があります。

「大寒」は、一年で一番寒い日とされていて、日にちは1月20日です。「大寒」の日は、ただ寒いだけではなく、大寒の朝の水は、雑菌が少ないので長期間保存に適しているといわれ、お酒やお味噌を仕込むのにいい日とされています。

そして、この時期には、「寒」と名前がつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷり、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。

寒ぶり



DHAとEPAの含有率が高く、たんぱく質や脂質も豊富です。また赤い血合いには鉄分が含まれます。塩焼き、ぶりのしゃぶしゃぶ、刺身やぶり大根などソテーにしても美味しいですね。

寒さば



DHAとEPAを豊富に含みます。寒い海の中で、脂がのって、とてもおいしくなります。焼き魚、生葉しょう油煮やみそ煮、トマト煮。また、手軽な缶詰を活用するのもおすすめです。

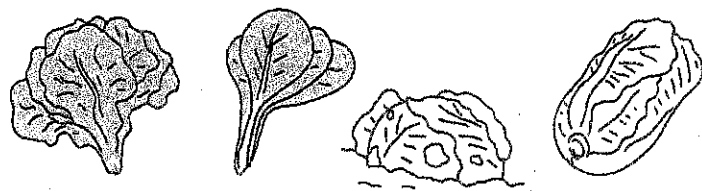
寒だら



和洋折衷どんな料理にも相性がよく、低カロリー・高たんぱく質で消化と吸収が早く身体にやさしいです。鍋物やムニエル、煮付けにしたり美味しく食べられそうですね。

※DHA(ドコサヘキサエン酸)とは、青魚に多く含まれる「必須脂肪酸」です。体内では作ることができません。脂肪酸とは、脂質いわゆる「油」を構成するものになるものです。人間の脳や目の網膜、心臓(心筋)、胎盤や母乳に多く含まれています。食事を通じて摂取することしかできません。乳幼児の脳や神経の発達に必要です。

カンカン(寒・甘)野菜大集合



ほうれん草や小松菜、白菜などは寒さにあたることで甘みが増すことが知られています。また、雪国では秋に実った野菜を雪の下から掘り起こして収穫する「雪下野菜」もあります。甘い「雪中キャベツ」などもよく知られています。

寒たまご



大寒の食べ物といえば、大寒たまごが有名です。大寒の日にうまれた卵は、寒い季節を乗り切るために栄養を蓄えようと、より多くの餌を食べています。また、寒くなると、ニワトリはたまにしか卵を産まないため、栄養が詰まっていると考えられたものです。

寒しじみ



肝臓機能に寄与するタウリンや、サプリメントでもおなじみのオルニチンの含有率が高く、汁物にすると凝縮されたうま味成分がよいだし汁となります。

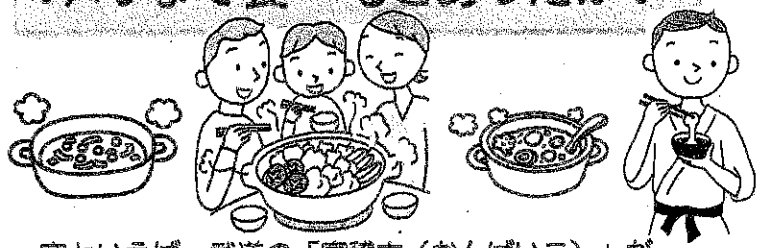
寒ざらし



食品や布などを、寒中の空気や水にさらして作ることです。棒寒天や凍り豆腐、白玉粉を昔ながらの作り方は寒さを利用して食品を加工していました。

※EPA(エイコサペンタエン酸)とは、青魚に多く含まれる「必須脂肪酸」です。マグロやサンマ、サバ、イワシなどの青魚に多く体内では、ほとんど作ることができません。食事によって摂取しなければなりません。血液の性状を健康に保つ効果があります。血液サラサラ効果があります。血液や血管の健康維持に必要です。

みんなで食べるとあったかい



寒といえば、武道の「寒稽古(かんげいこ)」が有名です。終わった後には、あたたかいおしるこがよく振る舞われます。寒の食材は「鍋」で食べるのもおすすめです。寒い時期だからこそ、食卓の鍋で心まで温まるひとときをしたいですね。