

## 1月献立表

日・曜日	時間帯	献立	材料名				栄養摂取量
			赤	黄	緑	その他	
5 月 19	朝おやつ 昼食(5日)  あけまして おめでとう!	牛乳 赤飯 松風焼き 柿なます お雑煮風 みかん	牛乳 小豆 鶏ひき肉、味噌 鶏もも肉、鰹だし	米、もち米、黒ごま 油、片栗粉、ごま、砂糖 砂糖	玉葱、人参 大根、人参、柿 小松菜、人参、かぶ みかん	塩 塩 酢、塩 醤油、塩	
	昼食(19日)	ポークカレー 野菜マリネ 豆腐とわかめのスープ	豚肉、ズキミルク 木綿豆腐	米、油、じゃが芋 油、砂糖	玉葱、人参、生姜、ニンニク キャベツ、胡瓜、人参 大根、わかめ	カレール、トマトピューレ 酢、塩 鶏がらだし、塩	たんぱく質 (g)
	午後おやつ	牛乳 もものケーキ	豆乳	小麦粉、砂糖、油	黄桃缶	バーキングパウダー	脂質 (g)
6 火 20	朝おやつ 昼食	牛乳 ご飯 鯖の味噌煮 インゲンのごまドレッシング かぶの味噌汁	牛乳 鯖、味噌 味噌、鰹だし	米 砂糖 油、砂糖、ごま	生姜 さやいんげん、人参 かぶ、白菜、人参	酒、醤油、みりん 醤油、酢	エネルギー (kcal)
	午後おやつ	ヨーグルト シュガーラスク	ヨーグルト	食パン、バター、グラニュー糖			たんぱく質 (g)
	朝おやつ 昼食	牛乳 かき玉うどん 里芋サラダ りんご	牛乳 豚肉、卵、鰹だし ハム	うどん、砂糖 里芋、ごま油、砂糖	人参、長ねぎ、ほうれん草 胡瓜、人参 りんご	醤油、みりん、塩 醤油、酢、塩	脂質 (g)
7 水 21	午後おやつ(7日)	牛乳 七草粥 おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 鰹だし、鶏ひき肉	米、油	大根、人参、せり、かぶ おしゃぶり昆布	塩、醤油	エネルギー (kcal)
	午後おやつ(21日)	牛乳 和風あんかけご飯 おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 鰹だし、鶏ひき肉	米、油、片栗粉	大根、ほうれん草、生姜 おしゃぶり昆布	塩、醤油、みりん、酒	たんぱく質 (g)
	朝おやつ 昼食	牛乳 食パン 鮭フライ プロカリのオーロラソース きのこのミネストローネ	牛乳 ハム	食パン 油、小麦粉、パン粉、砂糖 ヨドレ	梅干し ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ 玉葱、人参、しめじ、舞茸、バジル、トマト缶、ニンニク	酒、塩、中濃ソース ケチャップ 塩	エネルギー (kcal)
8 木 22	午後おやつ	牛乳 鶏そぼろおにぎり おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 鶏ひき肉	米、ごま	人参 おしゃぶり昆布	酒、醤油、みりん	たんぱく質 (g)
	朝おやつ 昼食	牛乳 ご飯 肉豆腐 白菜のおかか和え れんこんの味噌汁	牛乳 豚肉、木綿豆腐 鰹節 味噌、鰹だし	米 油、砂糖	玉葱、小松菜、白滝 白菜、人参、もやし 蓮根、しめじ、人参	酒、醤油、みりん、塩 醤油	脂質 (g)
	午後おやつ(9日)	牛乳 かぼちゃ団子のお汁粉	牛乳 小豆	片栗粉			エネルギー (kcal)
9 金 23	午後おやつ(23日)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 小豆、牛乳、ズキミルク	砂糖、ホットケーキミックス	南瓜		たんぱく質 (g)
	朝おやつ 昼食	牛乳 和風ピラフ ツナサラダ ジュリエンヌスープ バナナ	牛乳 鶏肉 サンド	米、油、バター ヨドレ	人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム 胡瓜、人参、キャベツ 玉葱、人参 バナナ	塩、醤油 塩 コソリメ、塩	エネルギー (kcal)
	午後おやつ	牛乳 きな粉ちんすこう	牛乳 きな粉	小麦粉、砂糖、油			たんぱく質 (g)
10 土 24	朝おやつ 昼食	牛乳 豚すき丼 ほうれん草と人参の胡麻和え 白菜の味噌汁	牛乳 豚肉、豚バラ肉、鰹だし 鰹だし、味噌、油揚げ	米、油、砂糖、春雨 ごま、砂糖	玉葱、生姜 ほうれん草、人参、もやし 白菜、人参	醤油、みりん、酒 醤油	エネルギー (kcal)
	午後おやつ	ヨーグルト もちもちきな粉	ヨーグルト 牛乳、きな粉	ホットケーキミックス、白玉、砂糖、油			たんぱく質 (g)
	朝おやつ 昼食	牛乳 大豆入りミートソース ミックスサラダ 人参と蓮根のスープ	牛乳 豚肉、大豆水煮	スパゲッティ、油、バター 砂糖、油	玉葱、人参、生姜、ニンニク キャベツ、胡瓜、人参 人参、蓮根、ほうれん草	トマトピューレ、ケチャップ、塩 酢、塩 塩、鶏がらだし	脂質 (g)
13 火 27	午後おやつ	牛乳 ハリハリご飯 おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 鰹だし、油揚げ	米	切干大根、人参 おしゃぶり昆布	醤油、みりん、酒	エネルギー (kcal)
	朝おやつ 昼食	牛乳 ご飯 鶏肉のレモン焼き さつま芋とひじきの煮物 なめこの味噌汁 いちご	牛乳 鶏肉 鰹だし 鰹だし、味噌	レモン果汁 人参、ひじき、イケゾ なめこ、大根、わかめ いちご			たんぱく質 (g)
	午後おやつ	牛乳 肉まん風蒸しパン	牛乳 豚ひき肉、牛乳	片栗粉、小麦粉、砂糖	玉葱、生姜	醤油、塩、バーキングパウダー	脂質 (g)
14 水 28	朝おやつ 昼食	牛乳 ご飯 鶏肉のレモン焼き さつま芋とひじきの煮物 なめこの味噌汁 いちご	牛乳 鶏肉 鰹だし 鰹だし、味噌	米 油 さつま芋、砂糖			エネルギー (kcal)
	午後おやつ	牛乳 肉まん風蒸しパン	牛乳 豚ひき肉、牛乳	片栗粉、小麦粉、砂糖	玉葱、生姜	醤油、塩、バーキングパウダー	たんぱく質 (g)
	朝おやつ 昼食	牛乳 バターロール ミートボール マカロニサラダ かぶのスープ	牛乳 豚ひき肉 ハム	ロールパン 油、砂糖、片栗粉、パン粉 マヨ、ヨドレ	玉葱 コーン、人参、胡瓜 かぶ、かぶの葉、玉葱	ケチャップ、トマトピューレ、塩、みりん 塩 鶏がらだし、塩	脂質 (g)
15 木 29	午後おやつ	牛乳 ツナと胡瓜のちらし寿司 おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 サンド	米、油、砂糖	人参、胡瓜、コーン おしゃぶり昆布	塩、醤油、酢	エネルギー (kcal)
	朝おやつ 昼食	牛乳 ご飯 鰯のポーポー焼き こんにゃくの白和え こづゆ みかん	牛乳 鰯、味噌 木綿豆腐、味噌 鰹だし、帆立水煮、蒲鉾	米 油、片栗粉 砂糖、ごま	長葱、えのき、生姜 白滝、人参、ほうれん草 椎茸、大根、人参、イケゾ みかん	醤油、酒	たんぱく質 (g)
	午後おやつ	牛乳 大根もち	牛乳 ジンス、ズキミルク	米粉、ごま油	大根、長葱	塩、酢、醤油	脂質 (g)
17 土 31	朝おやつ 昼食	牛乳 あつたかうどん かぶのそぼろあん ヨーグルト	牛乳 鰯だし、豚肉、油揚げ、味噌 鶏ひき肉 ヨーグルト	うどん、砂糖、油 片栗粉	人参、玉葱、白菜 かぶ、かぶの葉、生姜	醤油、酒 醤油、酒、みりん、塩	エネルギー (kcal)
	午後おやつ	牛乳 ツナマヨ焼きおにぎり	牛乳 サンド	米、ヨドレ	コーン	醤油	たんぱく質 (g)

※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。



# 給食たより

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に残りわずかとなりました。寒さも厳しくなり、冬の訪れを感じる中で、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。

大晦日、お正月と楽しい行事を過ごしたり、年越しそば、おせち、お雑煮など美味しいものをたくさん食べたりと、普段より少し特別な日々を過ごすことでしょう。

長いお休みは生活リズムが崩れがちになりますが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、風邪やウイルスに負けない丈夫な体を作りましょう。

新年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

## ✿1月の行事と食育の活動✿



【1月の行事食】(節句にちなんだ行事食を提供します。)  
5日(月)：新年のお祝い給食



7日(水)：七草粥  
9日(金)：鏡開き(かぼちゃ団子のお汁粉)



【1月の郷土料理】  
16・30日(金)：福島県の郷土料理です。お楽しみに♪

## ✿今月の給食目標✿

### 「おなかいっぱいわかるかな？～自分の食べられる量を知り食べ物を無駄なく食べよう～」

みのり保育園の給食やおやつでは、初めの量の半分のおかわりを提供しています。

決められた量を完食し、まだ食べられるお友達はおかわりをします。また、苦手なものがったり、量が多いと感じたら、食べる前に減らすなど調整して、自分が食べきれる量を食べます。

『おかわりをする』『少し減らす』『完食できた』という日々の給食のなかで、自分の食べられる量を知ることが出来ます。そして自分の食べられる量を知ることはとても大切です。

食べ物を無駄にしないことに気が付いたり、また食の細いお友達にとっても皆と一緒にごちそうさまが出来ることで達成感を感じ、食べる意欲をのばすきっかけになっていきます。「みんなと一緒にごちそうさまができたよ。」「今日も給食を残さず食べれたよ。」そんなうれしい気持ちが食事を楽しむ心を育てていきます。

## ✿旬なはなし✿

昔は、寒い季節に新鮮な食材が手に入りにくかったため、乾物や、漬物などの保存食を作って冬を越していました。保存食は、日持ちするうえ、水分が抜けたり発酵することによって旨味や、栄養価が高くなります。

保育園の給食でも毎日の汁物に使う出汁や、煮物やサラダなどに切干大根やひじきなどの乾物を取り入れています。

ご家庭でもぜひ食事に取り入れてみてください。

