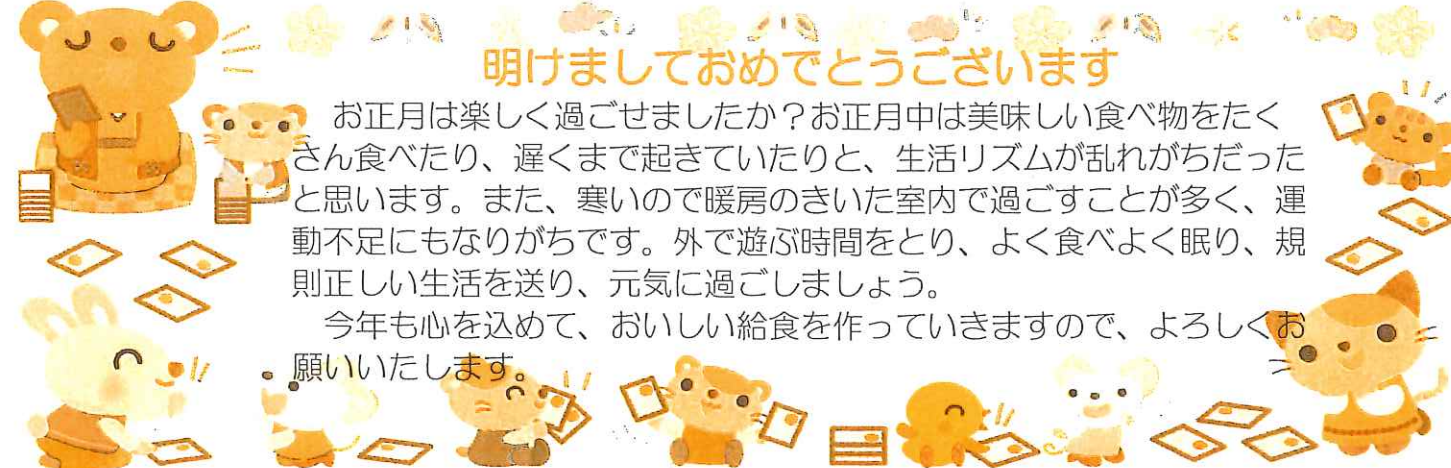


1月 給食だより

今月の目標 食事のマナーを身に付けて楽しく食べよう！！

令和2年 1月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)		
4月	ご飯 伊達巻き 紅白なます 黒豆 煮しめ	オレンジ	お粥 煮しめ 大根煮 すまし汁	オレンジ	はんぺん 卵 焼き豆腐 さつま揚げ 焼きちくわ じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく	牛乳 人参蒸しパン 624	
5火	ご飯 肉じゃが キャベツのおかか和え わかめのみそ汁	パイナップル	お粥 肉じゃが おかか和え みそ汁	バナナ	豚肉 豆腐 じゃが芋 キャベツ 胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ 葱	牛乳 お菓子 599	
6水	ご飯 麻婆豆腐 彩ナムル 中華コーンスープ	りんご	お粥 麻婆豆腐風 彩ナムル スープ	りんご	豚ひき肉 豆腐 卵 ハム 椎茸 人参 にら もやし ほうれん草 クリームコーン缶 葉ねぎ	牛乳 ふかし芋 624	
7木	七草粥 鯖の竜田揚げ おろし和え せんべい汁	もも	七草粥 魚のおろし煮 人参煮 せんべい汁	バナナ	鯖 卵 鶏肉 高野豆腐 大根 ごぼう 大根 人参 糸コン 葱 七草	豆乳プリン せんべい 622	
8金	ミートソース ブロッコリーサラダ ほうれん草のスープ	みかん	お粥 ミートソース風 ブロッコリー スープ	みかん	豚ひき肉 卵 ちくわ ベーコン 玉ねぎ 椎茸 えのき ブロッコリー ほうれん草	フルーツヨーグルト 613	
9土	ご飯 エッグカレー 福神漬け コールスローサラダ	バナナ	お粥 肉じゃが 茹で野菜 スープ	バナナ	豚肉 卵 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ コーン缶 レーズン	牛乳 お菓子 618	
12火	ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草のごま和え けの汁	パイナップル	お粥 豆腐のそぼろ煮 お浸し けの汁	バナナ	しらす 鶏肉 卵 ふき わらび 大根 人参 にら 小松菜 ごぼう	お茶 カルシウムおにぎり 625	
13水	ロールサンド から揚げ 野菜サラダ パンプキンスープ	いちご	お粥 鶏の煮物 茹で野菜 スープ	いちご	鶏肉 ベーコン ブロッコリー 胡瓜 レタス ミニトマト 玉ねぎ 南瓜	カルピス おからのマフィン 611	
14木	ご飯 ほっけの塩焼き オクラとチーズの納豆和え じゃが芋のみそ汁	もも	お粥 ほっけの塩焼き 人参煮 みそ汁	バナナ	ほっけ オクラ 納豆 チーズ じゃが芋 玉ねぎ わかめ	牛乳 マッシュマロサンド 608	
15金	そうめん 春菊とわかめのかき揚げ トマト	みかん	お粥 温そうめん しらすとわかめ 温トマト	みかん	しらす 卵 かまぼこ ほうれん草 葱 春菊 わかめ トマト	牛乳 黒糖チーズ蒸しパン 615	
16土	ハヤシライス ゆで卵 キャベツとツナのサラダ	バナナ	お粥 肉じゃが 茹で野菜 すまし汁	バナナ	豚肉 ツナ 卵 玉ねぎ 人参 じゃが芋 エリンギ キャベツ 胡瓜 トマト缶	ヨーグルト せんべいみみ 618	
18月	ご飯 鮭のバター醤油焼き ジャーマンポテト オニオンスープ	オレンジ	お粥 煮魚 ジャーマンポテト スープ	オレンジ	鮭 ウィンナー じゃが芋 玉ねぎ えのき ベーコン パセリ	牛乳 お好み焼き 615	
19火	ご飯 なら入り卵焼き 小松菜のしらす和え けんちん汁	パイナップル	お粥 豆腐としらす お浸し すまし汁	バナナ	卵 しらす にら 豆腐 小松菜 大根 人参 ごぼう 里芋 ねぎ	牛乳 セサミバー 615	
20水	ご飯 ちくわとチーズのカレー揚げ 酢の物 千切り野菜汁	キウイ	お粥 煮魚 酢の物 すまし汁	キウイ	ちくわ チーズ しらす もやし 胡瓜 わかめ 大根 人参 えのき	牛乳 南瓜ぜんざい 618	
21木	ご飯 鯖のみそ煮 金平ごぼう もやしのみそ汁	もも	お粥 魚の煮付け 金平風 みそ汁	バナナ	鯖 厚揚げ さつま揚げ ごぼう 人参 糸こん もやし わかめ	キャロットゼリー クッキー 621	
22金	焼きうどん ひじきのサラダ 春雨スープ	みかん	お粥 焼うどん風 ひじきと野菜煮 スープ	みかん	豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー パプリカ 鶏ささみ 白菜 きくらげ 青梗菜	牛乳 大学芋 616	
23土	ご飯 ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ	バナナ	お粥 肉じゃが 海藻サラダ風 スープ	バナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 福神漬け 胡瓜 レタス 海藻ミックス コーン缶	牛乳 ゆで卵 600	
25月	親子丼 ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	オレンジ	お粥 鶏の煮物 白和え みそ汁	オレンジ	鶏肉 玉ねぎ 乾燥椎茸 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 油揚げ	牛乳 ホットケーキ 624	
26火	3・4・5歳児 手作り弁当(思い出遠足)						
	1・2歳児	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 大根のみそ汁	パイナップル	お粥 肉豆腐 南瓜煮 みそ汁	バナナ	豆腐 豚肉 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 大根 人参 油揚げ	牛乳 お菓子 601
27水	ご飯 おでん 鉄火味噌 浅漬け ふりかけ	みかん	お粥 おでん 茹で野菜 すまし汁	みかん	高野豆腐 しらす ちくわ さつま揚げ 大根 人参 こんにゃく ピーマン 胡瓜	スキムココア 豆腐ドーナツ 624	
28木	ご飯 あじフライ 千切りキャベツ みぞれ汁	もも	お粥 煮魚 キャベツの柔らか煮 みぞれ汁	バナナ	あじフライ 豚肉 厚揚げ えのき キャベツ 人参 大根 ねぎ	ジョア ポップコーン 611	
29金	醤油ラーメン 花シュウマイ トマト	りんご	お粥 野菜のそぼろ煮 温トマト そうめん汁	りんご	豚ひき肉 むきえび 椎茸 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ 卵 トマト	牛乳 ほうれん草どら焼き 587	
30土	ロールパン クリームシチュー ウィンナー 温野菜	バナナ	お粥 鶏じゃが煮 温野菜 スープ	バナナ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ウィンナー ブロッコリー 人参 コーン	ヨーグルト せんべい 578	



明けましておめでとうございます

お正月は楽しく過ごせましたか？お正月中は美味しい食べ物をたくさん食べたり、遅くまで起きていたり、生活リズムが乱れがちだったと思います。また、寒いので暖房のきいた室内で過ごすことが多く、運動不足にもなりがちです。外で遊ぶ時間をとり、よく食べよく眠り、規則正しい生活を送り、元気に過ごしましょう。

今年も心を入れて、おいしい給食を作っていきますので、よろしくお願いたします。

エネルギーは3歳以上児の目安です

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょ。

午前のおやつについて

ちゅうりっぷ組では牛乳を飲む園児には牛乳が出ます。1才未満の園児には表茶と、お菓子が出ます

離乳食について

月齢に合わせて、食材の形状や種類を変えています。

エネルギーは3歳以上児の目安です

午前のおやつについて
ちゅうりっぷ組では牛乳を飲む園児には牛乳が出ます。1才未満の園児には表茶と、お菓子が出ます

離乳食について
月齢に合わせて、食材の形状や種類を変えています。