

1月 給食献立予定表

令和4年1月1日
カトリック長浜こども園

| 日 付 | 曜 日 | 献立名 | 主な材料名 | | | | おやつ (★手作り) |
|--------|--------|---|------------------------|---------------------------------|---|-----------------|---------------------------|
| | | | 1群 (栄養を完全にする) | 2群 (肉や血を作る) | 3群 (体の調子をよくする) | 4群 (力や体温となる) | |
| 5 | 水 | カレーうどん シーチキンサラダ | 牛乳 スキムミルク | 豚肉 シーチキン 浜しぐれ | 人参 玉ねぎ 葱 キャベツ きゅうり | コッペパン | スキムミルク 菓子 |
| 6 | 木 | 鮭の西京焼き ごま和え 黒豆煮 大根汁 | 牛乳 | 鮭 黒豆 油あげ | キャベツ 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 大根 葱 | 米・麦 | ★黒豆ジュース 菓子 |
| 7 | 金 | 七草がゆ ハムカツ 酢の物 | 牛乳 卵 | ハム ちくわ 浜しぐれ | 七草 大根 人参 かぶ ほうれん草 さつまいも みつば キャベツ きゅうり | 米 | ★おはぎ |
| 11 | 火 | 魚の南蛮漬 ゆかり和え 田舎汁 | 牛乳 スキムミルク | さわら 油あげ | 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 大根 里芋 葱 | 米・麦 | ミルクココア 菓子 |
| 12 | 水 | 鶏肉のケチャップ焼き ポテトサラダ 白菜スープ | 牛乳 | かしわ ハム 油あげ | 玉ねぎ じゃがいも きゅうり りんご 人参 白菜 葱 | コッペパン | ★おにぎり |
| 13 | 木 | 三色丼 じゃこの酢の物 豆腐のみそ汁 | 牛乳 卵 スキムミルク | 牛ミンチ しらす干し ちくわ 豆腐 わかめ 油あげ | きゅうり キャベツ 人参 葱 | 米・麦 | ★手作りヨーグルト 菓子 |
| 14 | 金 | お弁当の日 | | | | | ショア ★ホールトーナツ |
| 17 | 月 | ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬 | 牛乳 スキムミルク | 牛肉 しらす干し ちくわ | 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト | 米・麦 | スキムミルク 菓子 |
| 18 | 火 | 鮭の生姜焼き 三色なます かき玉汁 | 牛乳 卵 | 鮭 | 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 | 米・麦 | カルピスジュース 菓子 |
| 19 | 水 | サンドイッチ 肉コロッケ ほうれん草スープ | 牛乳 スライスチーズ スキムミルク 卵 | ハム シーチキン 牛豚ミンチ | きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ | 食パン | スキムミルク 菓子 |
| 20 | 木 | そぼろ煮 磯辺和え 納豆 | 牛乳 | 牛ミンチ 焼のり 納豆 | じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草 | 米・麦 | ★人参ゼリー 菓子 |
| 21 | 金 | 菜めしごはん 魚のみそ煮 わかめの酢の物 かぶ汁 | 牛乳 スキムミルク | しらす干し さわかめ わかめ ちくわ 油あげ | かぶ キャベツ きゅうり 人参 | 米・麦 | スキムミルク クッキーパン |
| 24 | 月 | ささみのマヨネーズ焼き 野菜炒め わかめのたまごスープ | 牛乳 卵 スキムミルク | ささみ パーコン わかめ | 人参 玉ねぎ えのき茸 キャベツ しめじ | 米・麦 | ミルクココア 菓子 |
| 25 | 火 | おたのしみランチ シーチキンごはん 白身フライ 春雨サラダ 人参スープ 以上児:ロールケーキ 未満児:フルーツ | 牛乳 卵 | シーチキン ホキ ハム | 人参 春雨 きゅうり りんご レタス 玉ねぎ | 米・麦 | 未満児 ロールケーキ 以上児 フルーツ 菓子 |
| 26 | 水 | カレーライス 和風サラダ 福神漬 | 牛乳 スキムミルク | 牛肉 しらす干し ちくわ | 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ レタス きゅうり トマト | 米・麦 | スキムミルク 菓子 |
| 27 | 木 | ハンバーグ 大根サラダ 野菜スープ | 牛乳 卵 | 牛豚ミンチ ハム ちくわ | 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり ほうれん草 | コッペパン | ★おにぎり |
| 28 | 金 | 煮魚 かつお和え 豆乳豚汁 | 牛乳 スキムミルク | さわら 豚肉 豆乳 | キャベツ 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 大根 白菜 ごぼう 葱 | 米・麦 | スキムミルク ★りんごジャムサンド |
| 31 | 月 | 鶏肉の甘辛焼き ひじきサラダ 白菜のみそ汁 | 牛乳 | かしわ ひじき するめ 油あげ | 玉ねぎ 葱 キャベツ 人参 きゅうり 白菜 | 米・麦 | ソール 菓子 |

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

新しい年が始まりました

今年の給食は、子どもたちの人気メニューのカレー+うどんのカレーうどんからスタートしたいと思います☆
(カレーうどんのレシピは10月の献立表で紹介しています)
7日には七草がゆもいただきます。

いろいろな食材を経験し、楽しく豊かな食生活のお手伝いができるよう、今年もよろしくお願いたします。

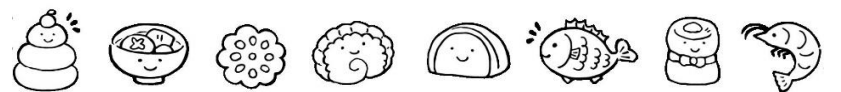


七草がゆ

お正月の七日の朝に、無病を祈って春の七草をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習だったそうです。



「すずな」はかぶ
「すずしろ」は大根
の別名です。



子どもたちの食事は…

3～5歳児の一日の食事では、以下の量が目安とされています。

- 主食：ごはんなら3～4杯
- 主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度
- 乳製品：牛乳なら1本程度
- 副菜：野菜料理4皿程度
- 果物：みかんなら1～2個

個人差もありますが、これを目安にしてバランスのとれた食事を心がけましょう。