

# 1月 給食献立予定表

令和5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)	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	木	ロールパン カレーうどん ごぼうサラダ	牛乳 スキムミルク	豚肉 ハム	人参 玉ねぎ 葱 ごぼう きゅうり	ロールパン うどん	ミルクココア 菓子
6	金	七草がゆ ハムカツ じゃこの酢の物	牛乳 スキムミルク 卵	ハム しらす干し ちくわ	七草 大根 人参 かぶ ほうれん草 さつまいも 三つ葉 キャベツ きゅうり	米	スキムミルク メロンパン
10	火	ごはん 鮭の西京焼き 昆布和え 豆乳豚汁	牛乳 スキムミルク	鮭 塩昆布 豚肉 豆乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
11	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 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 キャベツ ほうれん草	食パン	★おにぎり
12	木	ごはん ささみのレモン煮 ミックスサラダ 白菜スープ	牛乳 スキムミルク	ささみ ハム	きゅうり りんご 人参 玉ねぎ 白菜	米・麦 スパゲティ	スキムミルク 菓子
13	金	菜めしごはん 煮魚 酢の物 かぶ汁	牛乳	しらす干し サワラ ちくわ 浜しぐれ 油あげ	キャベツ きゅうり 人参 かぶ	米・麦	★ぶどうゼリー 菓子
16	月	焼肉丼 大根なます 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク	豚肉 油あげ 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
17	火	ごはん 麻婆豆腐 揚げぎょうざ 伴三糸	牛乳 スキムミルク 卵	豆腐 豚ミンチ ハム	葱 人参 干椎茸 キャベツ 春雨 きゅうり	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
18	水	★お弁当の日					ジョア ★ポールドーナツ
19	木	ごはん 魚の南蛮漬け 大根サラダ わかめのみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ ハム ちくわ わかめ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり 葱	米・麦	カルピスジュース 菓子
20	金	ごはん そぼろ煮 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛ミンチ しらす干し 納豆	じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
23	月	★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 わかめスープ 0～2歳児:フルーツ 3～5歳児:ロールケーキ	牛乳 卵	シーチキン ホキ ハム	人参 春雨 きゅうり りんご 玉ねぎ わかめ	米・麦	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ 菓子
24	火	ごはん 松風焼き わかめの酢の物 大根汁	牛乳 スキムミルク 卵	鶏ミンチ わかめ ちくわ 油あげ	玉ねぎ 葱 きゅうり 人参 キャベツ 大根	米・麦	ミルクココア 菓子
25	水	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	玉ねぎ 人参 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
26	木	コッペパン マカロニのグラタン風煮 ひじきサラダ	牛乳	かしわ ひじき するめ	玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 きゅうり	コッペパン マカロニ	★おはぎ
27	金	ごはん 鮭の照り焼き ゆかり和え かき玉汁	牛乳 スキムミルク 卵	鮭	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
30	月	コッペパン 鶏肉のケチャップ焼き たまごサラダ 五目スープ	牛乳 卵	かしわ ハム	玉ねぎ じゃがいも きゅうり りんご 人参 もやし キャベツ 干椎茸	コッペパン	プリン 菓子
31	火	おにぎり 魚の風味揚げ 具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	サワラ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ じゃがいも 大根 白菜 葱	米・麦	スキムミルク ★りんごジャムサンド

※ 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。

あけまして  
おめでとう  
ございます

新しい一年が始まりました。  
今年もいろいろな食材を経験し、楽しい食生活の  
お手伝いができるように努めていきたいと思ひます。



インフルエンザや新型コロナウイルスに  
負けず、楽しい一年になりますように☆  
今年もよろしくお願ひいたします。

## からだを温めて風邪予防



寒いときに摂りたいのが、からだを温めてくれる食べ物です。一般的に冬が旬の野菜は血行を良くし、からだを温めてくれると言われていひます。白菜や大根はからだを冷やす食べ物とされていひますが、生で食べるのではなく加熱して食べたり、発酵食品(みそ、しょうゆ、納豆、チーズなど)や香辛料、しょうが、にんにく、にら、ねぎなどの温め食材と合わせて料理すると、からだを温める食べ物に変わります。鍋料理や具だくさんのスープ、おみそ汁で寒い冬を元気に過ごしましひょう。



## 豆乳豚汁

材料(4人分)

豚肉薄切り	100g	ねぎ	少々
人参	3センチ	煮干しだし	400c
玉ねぎ	1/4個	みそ	適量
ごぼう	50g	豆乳	300c
白菜	2枚		
大根	5センチ		



### 〈作り方〉

- 野菜を切る。  
(人参・大根はいちひょう切りか拍子木切り、玉ねぎは薄切り、ごぼうはさがき、白菜はざく切り)
- 豚肉は一口大、ねぎは小口切りにしておく。
- なべにだしを入れ、①の野菜を入れ火にかける。最初は強火で煮て、沸騰したらアクを取って弱火にする。
- 野菜が柔らかくなったら豚肉を入れてひと煮し、みそ・豆乳を加え沸騰直前に火を止める。
- 器に盛り、ねぎを散らしてできあがり。

※ 最後に豆乳がたくさん入るので、だし汁は少なめで煮ると具だくさんに仕上がります。

