

# 1月 給食献立予定表

令和5年度  
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	金	七草がゆ ハムカツ 酢の物	牛乳 スキムミルク	ハム ちくわ カニカマ	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	スキムミルク メロンパン
9	火	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 ちくわ しらす干し	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
10	水	ごはん 鮭の照り焼き 昆布和え 豚汁	牛乳 スキムミルク	鮭 塩昆布 豚肉	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ごぼう 大根 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
11	木	コッペパン 冬野菜のクリームシチュー 春雨の中華サラダ	牛乳	鶏肉 ハム	人参 玉ねぎ じゃがいも かぶ ブロッコリー 春雨 きゅうり トマト	コッペパン	★おにぎり
12	金	ごはん 松風焼き わかめの酢の物 大根汁	牛乳 卵	鶏ミンチ わかめ ちくわ 油あげ	玉ねぎ 葱 キャベツ きゅうり 人参 大根	米・麦	★アップルゼリー 菓子
15	月	ごはん 魚の南蛮漬 ポテトサラダ 白菜スープ	牛乳 スキムミルク	サワラ ハム	人参 玉ねぎ ピーマン じゃがいも きゅうり りんご 白菜	米・麦	スキムミルク 菓子
16	火	すき焼きパーティー	牛乳	牛肉 焼豆腐	えのき茸 白菜 生椎茸 葱 ごぼう	米・麦 麩 うどん	ヨーグルト 菓子
17	水	ロールパン カレーうどん ごぼうサラダ	牛乳	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	カルピスジュース 菓子
18	木	菜めし 魚のみそ煮 かつお和え かぶ汁	牛乳 スキムミルク	しらす干し サワラ 油あげ	かぶ キャベツ 人参 もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク ★りんごジャムサンド
19	金	★お弁当の日					ジョア ★ポールドーナツ
22	月	ごはん 肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛肉 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	ミルクココア 菓子
23	火	ごはん 煮魚 ゆかり和え 黒豆煮 豆乳豚汁	牛乳 スキムミルク	サワラ 黒豆 豚肉	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
24	水	★おたのしみランチ ツナの炊き込みごはん ささみフライ シェルサラダ キャベツスープ 0～2歳児:フルーツ 3～5歳児:ロールケーキ	牛乳 卵	ツナ ささみ ハム	人参 きゅうり りんご 玉ねぎ キャベツ レタス	米・麦 シェルマカロニ	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ 菓子
25	木	コッペパン マカロニのトマト煮 大根サラダ	牛乳 スキムミルク	牛ミンチ ハム ちくわ	玉ねぎ 人参 トマト缶 大根 きゅうり	コッペパン マカロニ	スキムミルク 菓子
26	金	ごはん 麻婆豆腐 揚げぎょうざ 伴三糸	牛乳 スキムミルク	豆腐 豚ミンチ ハム	葱 人参 干椎茸 春雨 きゅうり	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
29	月	おにぎり 魚の磯辺揚げ 具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ 青のり 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 菓子
30	火	サンドイッチ 肉コロッケ ほうれん草スープ	牛乳 スキムミルク 卵 スライスチーズ	ハム ツナ 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	★ミルクずもち
31	水	ごはん 鮭の西京焼き 三色なます かきたま汁	牛乳 卵	鮭 油あげ	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	★生ジュース 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。



## 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。  
本年も、安全でおいしい給食を提供できるように努めていきたい  
と思います。一年間よろしくお願いいたします。

## 七草がゆ

お正月の7日の朝に、無病を祈り春の七草をかゆに入れて食べます。  
園の給食では、七草のほかにさつまいも、にんじん、ほうれん草も  
入れて、にぎやかで食べやすい七草がゆにしています。  
今年は5日にみんなでいただきます。

## りんごのおはなし

りんごの収穫は8～11月にかけて行われ、10～2月頃にかけて  
旬の時期を迎えます。

### おいしいりんごの見分け方は…?

- ・色づきがよく、変形していないもの。
- ・重みがあり、ツルが深くくぼんでいるもの。



### りんごの保存法は…?

- ① 1つずつポリ袋に入れて密閉する。
- ② 冷蔵庫の野菜室、または新聞紙で包みダンボールに入れる。  
りんごは暑さと乾燥に弱いので冷暗所で保存しましょう。



## りんごジャム

りんご 180g  
さとう お好みで  
レモン汁 適宜

今回はりんごジャムのレシピを紹介します。

園では、週1～2度デザートやおやつに  
りんごを提供しています。18日は  
りんごジャムサンドをいただく  
予定です。



### 〈作り方〉

- ① りんごは水できれいに洗って皮をむき、荒く刻む。
- ② 切ったりんご、砂糖、りんごの皮を鍋に入れ、中火でとろみが  
つくまで煮詰めたら出来上がり。

- ※ 酸味が少ないりんごの場合、仕上げにレモン汁を少々入れてください。
- ※ 赤いりんごの皮と一緒に煮るときれいな色に仕上がります。  
だし用袋に入れておくと取り出しやすいです。