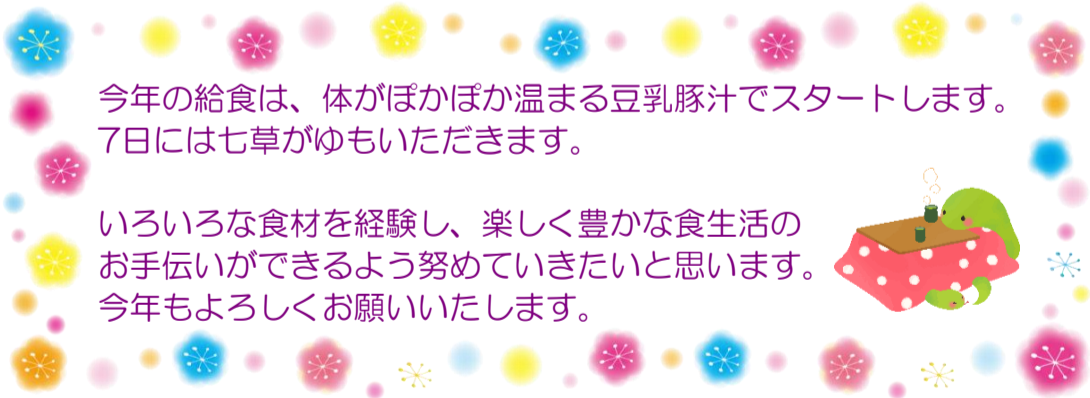


1月 給食献立予定表

令和6年度
カトリック長浜こども園

日曜日	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)	
6	月	ごはん 鮭の照り焼き かつお和え 豆乳豚汁	牛乳 スキムミルク	鮭 豚肉 豆乳	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ 大根 白菜 ごぼう 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
7	火	七草かゆ ハムカツ わかめの酢の物	牛乳 スキムミルク	ハム わかめ ちくわ	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 ★キウイジャムサンド
8	水	4,5歳児:すき焼きパーティー 0~3歳児:ごはん すき焼き風煮	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	ぶどうゼリー 菓子
9	木	ごはん 魚のあんかけ ゆかり和え 田舎汁	牛乳 スキムミルク 卵	ホキ 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	★手作りヨーグルト 菓子
10	金	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
14	火	おにぎり 魚の風味揚げ 白菜と大根の具だくさんみそ汁	牛乳 卵	さわら 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ 大根 白菜 じゃがいも 葱	米・麦	コアヨーグルト 菓子
15	水	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 スキムミルク	鶏肉 ハム	人参 玉ねぎ かぶ ブロッコリー じゃがいも 春雨 きゅうり トマト	コッペパン	スキムミルク 菓子
16	木	ごはん 松風焼き じゃこの酢の物 人参ときのこのすまし汁	牛乳 卵	鶏ミンチ しらす干し ちくわ	葱 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり えのき茸 エリンギ	米・麦	★アップルゼリー 菓子
17	金	菜めし 魚のみそ煮 いそべ和え かぶ汁	牛乳 スキムミルク	しらす干し さわら のり 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 菓子
20	月	コッペパン ささみのレモン煮 ひじきサラダ 五目スープ	牛乳 スキムミルク	鶏ささみ ひじき するめ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし キャベツ 干椎茸	コッペパン	ミルクココア 菓子
21	火	★お弁当の日					ジョア ★ボールドーナツ
22	水	三色丼 酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	牛ミンチ ちくわ カニかまぼこ 豆腐 わかめ 油あげ	きゅうり キャベツ 人参 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
23	木	ごはん 鮭の西京焼き 三色なます 昆布佃煮 かきたま汁	牛乳 スキムミルク 卵	鮭 油あげ 昆布	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク メロンパン
24	金	ごはん 肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳	牛肉 しらす干し 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	★バナナきなこジュース 菓子
27	月	ごはん 煮魚 昆布和え じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	さわら 塩昆布 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
28	火	ごはん 鶏肉の甘辛焼き たまごサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	鶏肉 ハム 油あげ	玉ねぎ 葱 じゃがいも きゅうり りんご 人参 白菜	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
29	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	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
30	木	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	★おにぎり
31	金	★おたのしみランチ チキンライス 白身フライ 大根サラダ わかめスープ 3~5歳児:ロールケーキ 0~2歳児:フルーツ	牛乳 卵	鶏肉 ホキ ハム ちくわ わかめ	玉ねぎ しめじ 大根 人参 きゅうり	米・麦	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ 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。



今年の給食は、体がぽかぽか温まる豆乳豚汁でスタートします。
7日には七草がゆもいただきます。

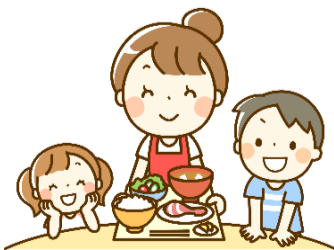
いろいろな食材を経験し、楽しく豊かな食生活の
お手伝いができるよう努めていきたいと思ひます。
今年もよろしくお願ひいたします。



子どもたちの食事は・・・

3~5歳児の一日の食事では、例として以下の量が目安とされています。

- 主食・・・ごはん (3~4杯)
- 主菜・・・肉、魚、卵、大豆料理 (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 (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。

豆乳豚汁 (分量) 4人分

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



〈作り方〉

- ① 野菜を切る。(人参・大根はいちょう切りか拍子木切り、玉ねぎは薄切り、ごぼうはささがき、白菜はざく切り)
- ② 豚肉は一口大、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 器に盛り、ねぎを散らして出来上がり。

※ 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たくさんに仕上がります。

