

1月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前のおやつ			1	2	3	4						
昼食						胚芽ビスケット 鮭わかめおむすび 豚汁 乱切りきゅうり パナナ						
3時のおやつ			 今年はへび年			タンナファクルー ミルク						
午前のおやつ	6	みかん	7	ビスコ	8	ヨーグルト	9	はちちゃ棒	10	ぼたぼた焼き	11	ルヴァン
昼食	チキンカレー 干切り大根のサラダ ぶどうジュース		七草がゆ 沖縄風味噌汁 キャベツの和え物 パナナ		ごはん 味噌汁(厚揚げ) 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物		スタミナ丼 春雨の和え物 野菜ジュース		ごはん シカムドッチ 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え		チキンライス キャベツのクリームスープ フルーツヨーグルト	
3時のおやつ	亀の甲せんべい りんご ミルク		さつま芋のかき揚げ パイン缶 ショアプレーン		ミニメロンパン ミルク		お米deいちごスティック パナナ 牛乳		マリービスケット みかん ミルク		トースト(バターシュガー) 豆乳(フルーツ味)	
午前のおやつ	13		14	カルシウムせん	15	豆乳(フルーツ味)	16	野菜スティック	17	焼き芋	18	まがりせんべい
昼食	成人の日		ミートソーススパゲティ 白菜のスープ ポテトサラダ 黄桃		ごはん 味噌汁(かぼちゃ) 魚のケチャップソース パパイアの和え物		豚丼 もずくスープ ごぼうサラダ		お子様ランチ コンソメスープ 鶏の唐揚げ いちご ブロッコリーの梅マヨあえ		ミートサンド きゅうりとささみのごまサラダ かぼちゃチップ ミルク	
3時のおやつ			いなり寿司 きになる野菜		クラッカーサンド パナナ ミルク		もちもちボールドーナツ ミルク		チョコレートケーキ 牛乳		おにぎり(昆布) お茶・麦茶	
午前のおやつ	20	カルシウムウエハース いちご	21	こざかなせんべい	22	ミレービスケット ノンフライ	23	棒チーズ	24	ぶどうゼリー (Fe)	25	麦菓子
昼食	ポークカレー コールスローサラダ プリン		ごはん イナムドッチ ポパイオムレット 人参いりちー		ごはん つみれと野菜のスープ 揚げだし豆腐(みぞれ煮) パイン缶		マージンごはん 味噌汁(大根) レバーフライ みかん缶 小松菜ともやしのあえ物		ごはん 味噌汁(わかめ) 魚のチーズ焼き 炒り豆腐 黄桃		もずく丼 卵スープ ブロッコリーのおかか和え みかん	
3時のおやつ	マドレーヌ パナナ ミルク		イージュ天ぷら ミルク		手づくりちんすこう オレンジ 牛乳		ミルクくずもち りんご 豆乳(フルーツ味)		ぼたぼた焼き パナナ ミルク		きな粉サンド ミルク	
午前のおやつ	27	さつまいもぼーろ	28	ひじきスティック	29	ハーベストセサミ	30	ヨーグルト	31	焼き芋		
昼食	ごはん 味噌汁(キャベツ) 豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え		ごはん 味噌汁(油揚げ) 鮭のグラタン風 ひじきの白和え パイン缶		ごはん 納豆 味噌汁(白菜) 塩レモンダレ豚キャベツ 三色ナムル		麦ごはん ゆし豆腐 カレー肉じゃが 黄桃 ブロッコリー土佐和え		スタミナ丼 冬瓜のすり流し きゅうりともやしの和え物 パイン缶			
3時のおやつ	フロランタン りんご ミルク		スコーン ミルク		黒糖蒸パン ミルク		ビスコ タンカン ミルク		お米deガトーショコラ パナナ ミルク			

給食だより1月号

心と身体を育てる「和食」

ごはんのみそ汁、そして季節のおかず。子どもたちが大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。



★和食がもたらすメリット

1・栄養バランスの良い食事ですくすく成長

ごはんとおかずを合わせて味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どものために必要な栄養素を、無理なく、おいしく摂取することができます。

2・様々な食材に挑戦！味覚が育つ

和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育てることにつながります。

3・よく噛んで丈夫な身体づくり

和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けたりするだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。



4・腸内環境を整えて免疫力アップ

和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜や海藻、きのこに含まれる食物繊維が豊富に含まれています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくい身体づくりにつながります。

5・日本の文化を学び、心を育む

旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通して得られる大切な経験です。

6・五感を刺激して、感性を育む

和食は、彩り豊かで、香り高く、食感も様々です。目で見て楽しみ、香りで食欲をそらせ、様々な食感を楽しむことで、子どもの五感を刺激し、豊かな感性を育むことができます。また、旬の食材を通して、季節の移り変わりを感じたり、自然の恵みに感謝する心を育むこともできます。



★和食献立のコツ

1・ごはんを中心に「1汁2菜」

「おかず2汁」で、「ごはん」をおいしく食べることができれば、それは和食です。ごはんに「だし」をベースにした汁とおかずを合わせて、口内調味をしながら和食献立を楽しみましょう。



みそ汁、すまし汁、豚汁

主菜：肉、魚、卵、大豆製品などをメインに使った料理
副菜：野菜、きのこ、海藻などを中心とした料理

2・旬の食材を積極的に取り入れる

季節に最もおいしい食材を使うことで、栄養もしっかりと摂取できます。子どもたちが様々な食材に挑戦できるよう、季節の食材を積極的に取り入れましょう。



3・行事に合わせた食事を取り入れる

ひなまつりのちらし寿司、お正月のおせち料理など行事食は、日本の伝統文化に触れることができます。また、家族以外の人と会食する機会を設けることで、食を通して、コミュニケーションを深めることができます。

4・だしを上手に活用する

和食に欠かすことができない「だし」。昆布や鰹節、干し椎茸など、自然の素材にうま味が凝縮されています。市販のだしパックや顆粒だしも便利です。だしのメリットを再認識して、様々な料理に活用しましょう。

食欲増進



だしの豊かな香りは、食欲をそそり、食事を楽しくします

無理なく栽培



だしのうま味と風味で、薄味でもおいしく食べることができます

自然な味で安心・安全



天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
04 土	胚芽米、じゃがいも、白煎りごま	ホーク缶(減塩スラム)、鮭フレーク、○加工乳	大根、きゅうり、切りこんにゃく、ささがきごぼう、長ねぎ、干し椎茸、パナナ
06 月	胚芽米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、シーチキン、○加工乳	グリンゴ 幼児ぶどう、○りんご、玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、千切り大根(乾)、◎みかん(S)
07 火	胚芽米、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油	豆腐、グーヤー(豚うで肉)、鶏もも肉(皮なし)、キャラクターかまぼこ、○シーチキン、○スキムミルク(粉末)、シーチキン	キャベツ、人参、白菜、かぶ、大根、小松菜、山東菜、○人参、せり、○玉ねぎ、○コーン缶、パナナ
08 水	胚芽米、○ロールパン、○小麦粉、マヨネーズ、○グラニュー糖、○無塩バター、○アーモンドプードル、三温糖	キングクリップ、厚揚げ、○牛乳、○加工乳、わかめ(乾)、◎ヨーグルト60g	きゅうり、ねぎ
09 木	胚芽米、春雨、揚げ油、三温糖、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、スライスハム、○牛乳(県産 成分無調整)、シーチキン	アンパンマンやさいとりんご、なす、きゅうり、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、○パナナ
10 金	胚芽米、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、すりごま(白)	鶏もも肉(皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、竹輪(無卵白)、カステラかまぼこ、粉チーズ、○加工乳	◎みかん(S)、きゅうり、冬瓜、切りこんにゃく、干し椎茸、にんにく、ハセリ
11 土	胚芽米、○食パン(6枚切り)卵不使用、じゃがいも、○グラニュー糖、○有塩バター、油	プレーンヨーグルト、牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、○豆乳(フルーツ味)	玉ねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、人参、ピーマン
14 火	○胚芽米、スパゲティ(1.6mm)、じゃがいも、除去用マヨネーズ、○三温糖、オリーブ油、○白煎りごま、三温糖	含ひき肉、○味付いなり皮(三角形)、シーチキン	玉ねぎ、白菜、人参、スライスマッシュルーム水煮、トマト、コーン缶、○人参、きゅうり、トマトピューレ、ピーマン、ねぎ
15 水	胚芽米、○グラニュー糖、片栗粉、白煎りごま、三温糖、油	キング(天ぷら用切身)、○加工乳、わかめ(乾)、◎豆乳(フルーツ味)	ハワイヤ(千切り)、栗かぼちゃ、○りんご、きゅうり、えのきたけ、人参、ねぎ、○パナナ、○レモン果汁
16 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、マヨネーズ、片栗粉、油、○三温糖、白煎りごま、すりごま(白)	豚肩ロース(脂身つき)、○絹ごし豆腐、卵、もずく(塩蔵塩ぬき)、○牛乳、シーチキン、○きな粉、○加工乳	玉ねぎ、千切りごぼう、冬瓜、小松菜、えのきたけ、にんじん、きゅうり、人参、長ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
17 金	胚芽米、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、新玄、◎焼き芋	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、○牛乳(県産 成分無調整)、プリンセスウインナー	いちご、プロッコリー(冷凍)、キャベツ、コーン缶、玉ねぎ、練り梅
18 土	○胚芽米、コッペパン(切り込み入り)、油、白煎りごま、砂糖、卵なしパン(又は超熱ロール)	含ひき肉、とりささみフレーク、○こんぶ佃煮、加工乳、○焼きのり	栗かぼちゃ、玉ねぎ、トマト水煮缶(カット)、人参、きゅうり、トマトピューレ、コーン缶
20 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○無塩バター、○アーモンドプードル、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、◎カルシウムウエハースいちご	グーヤー(豚うで肉)、○卵、○加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、ほうれん草(冷凍・国産)、にんじん、○パナナ
21 火	胚芽米、○小麦粉、○揚げ油、油	卵、含ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、カステラかまぼこ、豚バラ肉スライス、豚三枚肉(皮なし)、○シーチキン、○卵、○加工乳、粉チーズ、豆腐	玉ねぎ、人参、冬瓜、イナムドゥウ用切りこんにゃく、ピーマン、ほうれん草(冷凍・国産)、○人参、○にら、干し椎茸
22 水	胚芽米、○小麦粉、片栗粉、○三温糖、○ラード、油、押麦、春雨、新玄	木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳(県産 成分無調整)	○オレシジ、だいこん(おろし)、白菜、人参、万能ねぎ、長ねぎ
23 木	胚芽米、じゃがいも、○三温糖、○芋くず、パン粉、揚げ油、マージン(もちきび)、○タピオカでん粉、小麦粉、三温糖、砂糖	豚レバー、○牛乳、卵、○きな粉、油揚げ、○豆乳(フルーツ味)、わかめ(乾)、◎棒チーズ	○りんご、小松菜、大根、もやし、にんじん、コーン缶
24 金	胚芽米、マヨネーズ、油、砂糖、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、木綿豆腐、鶏ひき肉、大豆水煮、カッターチーズ、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、干し椎茸、○パナナ
25 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、○有塩バター、三温糖、○グラニュー糖	鶏ひき肉、塩抜きもずく、卵、○きな粉、○加工乳	みかん(S)、プロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン缶、いんげん
27 月	胚芽米、片栗粉、○スライスアーモンド、油、○無塩バター、○三温糖、すりごま(白)、三温糖、砂糖、新玄	鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、○生クリーム、○加工乳	○りんご、いんげん(生)、キャベツ、玉ねぎ、人参、ひじき、にんにく
28 火	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、ねりごま、三温糖、油、すりごま(白)、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、保母乳(調理用)、卵、○保母乳(調理用)、生クリーム、○プレーンヨーグルト、ヒザ用チーズ、○加工乳、油揚げ、わかめ(乾)	人参、玉ねぎ、しめじ、いんげん(冷凍)、ねぎ、ひじき
29 水	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、ごま油、片栗粉、グラニュー糖、新玄	豚Bロース スライス、○牛乳、納豆(小粒)、油揚げ、○加工乳	ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、白菜、しめじ、レモン果汁、ねぎ
30 木	胚芽米、じゃがいも、押麦、砂糖	ゆし豆腐、牛ロース薄切り、○加工乳、◎ヨーグルト60g	プロッコリー(冷凍)、○きよみ、玉ねぎ、人参、しらたき、グリーンピース(冷凍)、ねぎ
31 金	胚芽米、揚げ油、片栗粉、三温糖、ごま油、◎焼き芋	絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、○加工乳	なす、冬瓜、きゅうり、太もやし、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ、○パナナ

