

2021年1月

給食だより

保育室 ひかり（3歳未満）

|    |   | 昼食                                      | おやつ             | 赤(体をつくる・血や肉になる)                                                                           | 黄(力や体温のもとになる)                                                                                             | 緑(体の調子を整える)                                                                                                                                           |
|----|---|-----------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4  | 月 | ご飯<br>チキンカレー<br>カレールー<br>れんこんサラダ<br>果物  | 白玉団子のごま焼き<br>牛乳 | 鶏むね(皮なし)小間 タカナシベシーシックミ<br>ルク 脱脂粉乳 ヨーグルト(全脂無糖)                                             | 水稲めし(精白米) じゃがいも(塊根、<br>皮つき、生) 調合油 無塩バター 薄<br>力粉(1等) マヨネーズタイプ調味料<br>(低カロリータイプ) 白ごま(すり) 白<br>玉粉 こしあん ごま(いり) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、<br>皮つき、生) れんこん(根茎、生) さ<br>やいんげん(若ざや、生) バインアッ<br>プル(缶詰) もも(缶詰、黄肉種、果<br>肉)                                                          |
| 5  | 火 | ご飯<br>魚の味噌煮<br>おかか和え<br>さつまいものみそ汁<br>果物 | マカロニきな粉和え<br>牛乳 | さば 60g(冷凍) 米みそ(淡色辛みそ)<br>削り節 かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘<br>みそ) きな粉(脱皮大豆、黄大豆) 脱脂<br>粉乳 タカナシベシーシックミルク | 水稲めし(精白米) 車糖(上白糖) さ<br>つまいも(塊根、皮つき、生) マカロニ<br>(乾)                                                         | ほうれんそう(葉、通年平均、生) に<br>んじん(根、皮つき、生) はくさい(結<br>球葉、生) たまねぎ(りん茎、生)<br>ネーブル(砂じょう、生)                                                                        |
| 6  | 水 | ご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>三色和え<br>すまし汁<br>果物     | 焼きうどん<br>お茶     | 木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵<br>(生) 削り節 豚もも小間                                                     | 水稲めし(精白米) 調合油 車糖(上<br>白糖) ごま(乾) 干しうどん(乾) ご<br>ま油                                                          | たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結<br>球葉、生) きゅうり(果実、生) にん<br>じん(根、皮つき、生) ほうれんそう<br>(葉、冷凍) えのきたけ(生) パナナ<br>(生)                                                         |
| 7  | 木 | ご飯<br>肉じゃが<br>みそ汁<br>果物                 | 黒糖入り蒸しパン<br>牛乳  | 豚もも小間 削り節 絹ごし豆腐 米みそ<br>(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) タカナシベ<br>シーシックミルク                                   | 水稲めし(精白米) じゃがいも(塊根、<br>皮つき、生) しらたき 調合油 車糖<br>(上白糖) さつまいも(塊根、皮つき、<br>生) 薄力粉(1等) 黒砂糖                        | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、<br>皮つき、生) りんご(皮つき、生) 干<br>しぶどう                                                                                                    |
| 8  | 金 | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>青菜のごま和え<br>みそ汁<br>果物   | フルーツポンチ<br>牛乳   | 豚肩ロース小間 米みそ(甘みそ) タカナ<br>シベシーシックミルク                                                        | 水稲めし(精白米) 車糖(上白糖)<br>調合油 白ごま(すり) 焼きふ(白玉<br>麴)                                                             | こまつな(葉、生) にんじん(根、皮<br>つき、生) もやし(生) だいこん<br>(根、皮つき、生) えのきたけ(生)<br>ネーブル(砂じょう、生) うんしゅうみ<br>かん缶詰(果肉) バインアップル(缶<br>詰) パナナ(生)                               |
| 9  | 土 | ご飯<br>中華丼<br>野菜サラダ<br>卵スープ<br>果物        | サンドパン<br>牛乳     | 豚もも小間 ハム(ロース) 鶏卵、全卵<br>(生) きな粉(脱皮大豆、黄大豆) タカナ<br>シベシーシックミルク                                | 水稲めし(精白米) 調合油 車糖(上<br>白糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 食<br>パン(8枚切り) ソフトタイプマーガリン<br>(家庭用)                                | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、<br>皮つき、生) ブロッコリー(花序、生)<br>キャベツ(結球葉、生) ひじき(ほし<br>ひじき) まいたけ(生) あさつき<br>(葉、生) パナナ(生)                                                 |
| 12 | 火 | ご飯<br>味噌ラーメン<br>ひじきとがんもの含め煮<br>果物       | 牛乳かんてん<br>お茶    | 鶏卵、全卵(生) なんと 豚肩ロース小間<br>米みそ(甘みそ) がんもどき 削り節 タカ<br>ナシベシーシックミルク                              | 水稲めし(精白米) 干し中華めん<br>(乾) 調合油 車糖(上白糖)                                                                       | ほうれんそう(葉、通年平均、生) も<br>やし(生) スイートコーン(未熟種子、<br>カーネル、冷凍) にんじん(根、皮つ<br>き、生) 長ねぎ ひじき(ほしひじき)<br>パナナ(生) てんぐさ(粉寒天) うん<br>しゅうみかん缶詰(果肉) バインアッ<br>プル(缶詰)         |
| 13 | 水 | ご飯<br>ボークビーンズ<br>わかめスープ<br>果物           | パンプリン<br>牛乳     | 大豆水煮 ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐<br>(乾) 鶏卵、全卵(生) タカナシベシーシ<br>ックミルク 脱脂粉乳                                | 水稲めし(精白米) 調合油 車糖(上<br>白糖) 食パン(8枚切り)                                                                       | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、<br>皮つき、生) さやいんげん(若ざや、<br>生) トマト缶詰(ホール、食塩無添<br>加) 干しぶどう カットわかめ ス<br>イートコーン缶詰(ホールカーネルス<br>タイル) キャベツ(結球葉、生) りん<br>ご(皮つき、生)           |
| 14 | 木 | ご飯<br>魚の甘酢漬け<br>きのこ汁<br>果物              | ナポリタン<br>お茶     | あじ(冷凍) 60g 油揚げ(きざみ) ソーセー<br>ジ(ウインナー) ナチュラルチーズ(パルメ<br>ザン)                                  | 水稲めし(精白米) 薄力粉(1等) 調<br>合油 車糖(上白糖) スパゲッティ<br>(乾)                                                           | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、<br>皮つき、生) 切干しだいこん(乾)<br>きゅうり(果実、生) えのきたけ(生)<br>ぶなしめじ(生) 生しいたけ(生) パ<br>ナナ(生) 青ピーマン(果実、生)                                           |
| 15 | 金 | ご飯<br>柳川風煮<br>みそ汁<br>果物                 | フルーツヨーグルト<br>お茶 | 豚もも小間 鶏卵、全卵(生) 生揚げ 米<br>みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖)                                               | 水稲めし(精白米) 車糖(上白糖)                                                                                         | ごぼう(根、生) たまねぎ(りん茎、<br>生) にんじん(根、皮つき、生) さや<br>いんげん(若ざや、生) エリンギ(生)<br>カットわかめ こまつな(葉、生) うん<br>しゅうみかん・じょうのう(普通、生)<br>りんご(皮つき、生) パナナ(生) キ<br>ウイフルーツ(緑肉種、生) |
| 16 | 土 | オムライス<br>コンソメスープ<br>果物                  | 2色サンド<br>牛乳     | 鶏もも(皮なし)小間 鶏卵、全卵(生) タカ<br>ナシベシーシックミルク                                                     | 水稲めし(精白米) 調合油 食パン(8<br>枚切り) いちご(ジャム、低糖度) ソ<br>フトタイプマーガリン(家庭用)                                             | たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン<br>(果実、生) にんじん(根、皮つき、<br>生) ほうれんそう(葉、通年平均、<br>生) カットわかめ えのきたけ(生)<br>パナナ(生)                                                          |
| 18 | 月 | ご飯<br>チキンカレー<br>カレールー<br>れんこんサラダ<br>果物  | 白玉団子のごま焼き<br>牛乳 | 鶏むね(皮なし)小間 タカナシベシーシックミ<br>ルク 脱脂粉乳 ヨーグルト(全脂無糖)                                             | 水稲めし(精白米) じゃがいも(塊根、<br>皮つき、生) 調合油 無塩バター 薄<br>力粉(1等) マヨネーズタイプ調味料<br>(低カロリータイプ) 白ごま(すり) 白<br>玉粉 こしあん ごま(いり) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、<br>皮つき、生) れんこん(根茎、生) さ<br>やいんげん(若ざや、生) りんご(皮<br>つき、生)                                                                             |
| 19 | 火 | ご飯<br>魚の味噌煮<br>おかか和え<br>さつまいものみそ汁<br>果物 | マカロニきな粉和え<br>牛乳 | さば 60g(冷凍) 米みそ(淡色辛みそ)<br>削り節 かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘<br>みそ) きな粉(脱皮大豆、黄大豆) 脱脂<br>粉乳 タカナシベシーシックミルク | 水稲めし(精白米) 車糖(上白糖) さ<br>つまいも(塊根、皮つき、生) マカロニ<br>(乾)                                                         | ほうれんそう(葉、通年平均、生) に<br>んじん(根、皮つき、生) はくさい(結<br>球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) う<br>んしゅうみかん・じょうのう(普通、生)                                                               |
| 20 | 水 | ご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>三色和え<br>すまし汁<br>果物     | 焼きうどん<br>お茶     | 木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵<br>(生) 削り節 豚もも小間                                                     | 水稲めし(精白米) 調合油 車糖(上<br>白糖) ごま(乾) 干しうどん(乾) ご<br>ま油                                                          | たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結<br>球葉、生) きゅうり(果実、生) にん<br>じん(根、皮つき、生) ほうれんそう<br>(葉、冷凍) えのきたけ(生) パナナ<br>(生)                                                         |
| 21 | 木 | ご飯<br>肉じゃが<br>みそ汁<br>果物                 | 黒糖入り蒸しパン<br>牛乳  | 豚もも小間 削り節 絹ごし豆腐 米みそ<br>(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) タカナシベ<br>シーシックミルク                                   | 水稲めし(精白米) じゃがいも(塊根、<br>皮つき、生) しらたき 調合油 車糖<br>(上白糖) さつまいも(塊根、皮つき、<br>生) 薄力粉(1等) 黒砂糖                        | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、<br>皮つき、生) りんご(皮つき、生) 干<br>しぶどう                                                                                                    |

2021年1月

給食だより

保育室 ひかり（3歳未満）

|    |   | 昼食                                    | おやつ             | 赤(体をつくる・血や肉になる)                                            | 黄(力や体温のもとになる)                                                              | 緑(体の調子を整える)                                                                                                                                          |
|----|---|---------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | 金 | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>青菜のごま和え<br>みそ汁<br>果物 | フルーツポンチ<br>牛乳   | 豚肩ロース小間 米みそ(甘みそ) タカナシベージュミルク                               | 水稲めし(精白米) 車糖(上白糖)<br>調合油 白ごま(すり) 焼きふ(白玉<br>麴)                              | こまつな(葉、生) にんじん(根、皮<br>つき、生) もやし(生) だいこん<br>(根、皮つき、生) えのきたけ(生)<br>ネーブル(砂じょう、生) うんしゅうみ<br>かん缶詰(果肉) バインアップル(缶<br>詰) バナナ(生)                              |
| 23 | 土 | ご飯<br>中華丼<br>野菜サラダ<br>卵スープ<br>果物      | サンドパン<br>牛乳     | 豚もも小間 ハム(ロース) 鶏卵 全卵<br>(生) きな粉(脱皮大豆、黄大豆) タカナ<br>シベージュミルク   | 水稲めし(精白米) 調合油 車糖(上<br>白糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 食<br>パン(8枚切り) ソフトタイプマーガリン<br>(家庭用) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、<br>皮つき、生) フロッコリー(花序、生)<br>キャベツ(結球葉、生) ひじき(ほし<br>ひじき) まいたけ(生) あさつき<br>(葉、生) バナナ(生)                                                |
| 25 | 月 | ご飯<br>厚揚げチャンプルー<br>みそ汁<br>果物          | ココアケーキ<br>牛乳    | 生揚げ 豚もも小間 絹ごし豆腐 米みそ<br>(甘みそ) 脱脂粉乳 タカナシベージュミ<br>ルク          | 水稲めし(精白米) 車糖(上白糖) ご<br>ま油 じゃがいも(塊根、皮つき、生)<br>薄力粉(1等) 調合油 加工糖(粉<br>糖)       | にんじん(根、皮つき、生) チンゲン<br>サイ(葉、生) もやし(生) たまねぎ<br>(りん茎、生) ネーブル(砂じょう、<br>生)                                                                                |
| 26 | 火 | ご飯<br>味噌ラーメン<br>ひじきとがんもの含め煮<br>果物     | 牛乳かんてん<br>お茶    | 鶏卵 全卵(生) なんと 豚肩ロース小間<br>米みそ(甘みそ) がんもどき 削り節 タカ<br>ナシベージュミルク | 水稲めし(精白米) 干し中華めん<br>(乾) 調合油 車糖(上白糖)                                        | ほうれんそう(葉、通年平均、生) も<br>やし(生) スイートコーン(未熟種子、<br>カーネル、冷凍) にんじん(根、皮つ<br>き、生) 長ねぎ ひじき(ほしひじき)<br>バナナ(生) てんぐさ(粉寒天) うん<br>しゅうみかん缶詰(果肉) バインアッ<br>プル(缶詰)        |
| 27 | 水 | ご飯<br>ポークビーンズ<br>わかめスープ<br>果物         | パンプリン<br>牛乳     | 大豆水煮 ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐<br>(乾) 鶏卵 全卵(生) タカナシベージュ<br>ミルク 脱脂粉乳   | 水稲めし(精白米) 調合油 車糖(上<br>白糖) 食パン(8枚切り)                                        | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、<br>皮つき、生) さやいんげん(若さや、<br>生) トマト缶詰(ホール、食塩無添<br>加) 干しぶどう カットわかめ ス<br>イートコーン缶詰(ホールカーネルス<br>タイル) キャベツ(結球葉、生) りん<br>ご(皮つき、生)          |
| 28 | 木 | ご飯<br>魚の甘酢漬け<br>きのこ汁<br>果物            | ナポリタン<br>お茶     | あじ(冷凍)60g 油揚げ(きざみ) ソーセ<br>ージ(ウインナー) ナチュラルチーズ(パルメ<br>ザン)    | 水稲めし(精白米) 薄力粉(1等) 調<br>合油 車糖(上白糖) スパゲッティ<br>(乾)                            | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、<br>皮つき、生) 切干しだいこん(乾)<br>きゅうり(果実、生) えのきたけ(生)<br>ぶなしめじ(生) 生しいたけ(生) バ<br>ナナ(生) 青ピーマン(果実、生)                                          |
| 29 | 金 | ご飯<br>柳川風煮<br>みそ汁<br>果物               | フルーツヨーグルト<br>お茶 | 豚もも小間 鶏卵 全卵(生) 生揚げ 米<br>みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖)                | 水稲めし(精白米) 車糖(上白糖)                                                          | ごぼう(根、生) たまねぎ(りん茎、<br>生) にんじん(根、皮つき、生) さや<br>いんげん(若さや、生) エリンギ(生)<br>カットわかめ こまつな(葉、生) うん<br>しゅうみかん・じょうのう(普通、生)<br>りんご(皮つき、生) バナナ(生) キ<br>ウフルーツ(緑肉種、生) |
| 30 | 土 | オムライス<br>コンソメスープ<br>果物                | 2色サンド<br>牛乳     | 鶏もも(皮なし)小間 鶏卵 全卵(生) タカ<br>ナシベージュミルク                        | 水稲めし(精白米) 調合油 食パン(8<br>枚切り) いちご(ジャム、低糖度) ソ<br>フトタイプマーガリン(家庭用)              | たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン<br>(果実、生) にんじん(根、皮つき、<br>生) ほうれんそう(葉、通年平均、<br>生) カットわかめ えのきたけ(生)<br>バナナ(生)                                                         |

\*献立は変更することがあります。午前のおやつはお菓子とお茶又は牛乳を提供します。

## 1月の食育



あけましておめでとうございます。

2021年は明るい一年になりますように。

まだまだ、寒い日が続きますので、食事のバランスや

体調管理に気を付けて過ごしましょう。



## &lt;食育体験のお知らせ&gt;

『きちんと手洗いでできるかな』とい  
うテーマで、手洗い・うがいの大切  
さを伝えたいと思います。手洗いやうがい  
でウイルスも  
洗い流そう!12月のカレー作り体験では、野菜を  
洗ったり、にんじんの型抜きをしたり、  
みんなで楽しくカレーを作ることができ  
ました。

## \*今月のレシピ\* 柳川風煮

材料4人分) 卵2個 小間肉100g ごぼう  
1/2本 玉ねぎ1/2玉 いんげん50g 人  
参1/3本 砂糖大20g みりん10g し  
ょうゆ30g 酒10g だし汁適量(調味料  
は好みで加減してください。)作り方) ごぼうはささがき、玉ねぎは薄  
切り、人参は細切り、いんげんは斜めに  
薄切りにする。鍋に肉と野菜を入れだし  
汁で煮る。柔らかくなったら、調味料を  
入れ少し煮る。仕上げに溶き卵を入れ、  
程よく火が入ったら、出来上がり。\*根菜類で免疫アップ、  
卵も入って栄養価も高い  
ので、おすすめです。

## スプーンやフォークの持ち方について

2・3歳でスプーンなどの正しい持ち方  
が出来ていると、4・5歳でのお箸の練  
習がスムーズにできるようになります。  
園でも練習していますが、朝・夜のお  
うちでの食事の時にも、少し気かけ  
て頂けると、より早く上手に持てるよ  
うになります。お試しください。