

2022年度



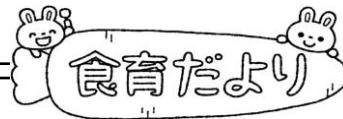
## 1月給食献立表(完了食)



あいのそのこども園

		給食	おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える		
4(水)		お弁当	△全粒粉クラッカー △ラムネ ほうじ茶	※小麦
5(木)		お弁当	△胚芽スティック ○チーズ ほうじ茶	※小麦、乳
6(金)	三色丼 きのこのかき玉汁	△精白米 ○鶏ミンチ △三温糖 濃口醤油 酒 ○卵 食塩 △調合油 □ほうれん草 濃口醤油 □焼きのり □しめじ □えのき ○卵 □長ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉 △片栗粉	ころころドーナッツ △ねじりん棒 ○牛乳	△ホットケーキミックス △小麦粉 ○牛乳 □レーズン △グラニュー糖 △調合油 ※小麦
7(土)	やきそば	△焼きそば麺 ○豚肉 □キャベツ □にんじん □ピーマン □青のり ○かつお節 ウスターソース 濃厚ソース △調合油		
10(火)	コーンご飯 八宝菜 春雨スープ	△精白米 □コーン 食塩 ○豚肉 ○えび 酒 濃口醤油 △調合油 □にんじん □たまねぎ □筍 □しいたけ □チンゲン菜 □はくさい 中華だし △三温糖 薄口醤油 △片栗粉 □にんじん □たまねぎ □小松菜 △春雨 中華だし 薄口醤油	米粉のきな粉蒸しパン ○チーズ ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △調合油 ○きな粉
11(水)	カレーライス 切干なます	△精白米 ○牛肉 △調合油 △じゃがいも □たまねぎ △にんじん カレールウ コンソメ ○豆乳 □切干大根 □ひじき □にんじん □キャベツ △三温糖 濃口醤油 米酢	□バイナップル △ごまスティック ○牛乳	※小麦、乳、ごま
12(木)	ロールパンとツナサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳	△ロールパン ○ツナ ○卵 △マヨネーズ □たまねぎ □いちごジャム □かぼちゃ □たまねぎ △バター ○豆乳 コンソメ ○牛乳	ふりかけごはん □プルーン ほうじ茶	△精白米 ふりかけ※乳、サバ、ごま、小麦
13(金)	ごはん 焼きカレイ ほうれん草の和え物 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 ○カレイ 食塩 □ほうれん草 □にんじん □ひじき △ごま 濃口醤油 みりん ○豆腐 □たまねぎ □わかめ ○豆みそ だし粉	□みかん △野菜スティック △とろろ巻き昆布 ○牛乳	※小麦 (以上児)
14(土)	ちゅうかちゃんぽん	△中華麺 ○豚肉 □にんじん □はくさい □もやし 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 △水		
16(月)	ごはん ぶりの煮つけ 白菜のおかか和え もやしと豆腐の味噌汁	△精白米 ○ぶり △生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □白菜 ○かつお節 濃口醤油 みりん □もやし ○豆腐 ○竹輪 ○豆みそ だし粉	カステラ △揚げあられ ○牛乳	※小麦、乳、卵 ※小麦(醤油)、大豆
17(火)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のソテー 卵汁	△精白米 ○鶏肉 米酢 △三温糖 濃口醤油 △生姜 □にんにく こしょう □ほうれん草 □コーン △バター 濃口醤油 食塩 こしょう ○卵 □わかめ 薄口醤油 みりん だし粉	□バナナ △野菜せんべい △ラムネ ○牛乳	※ごま
18(水)	かやくうどん ひじきのサラダ	△うどん ○鶏肉 △調合油 ○卵 □ほうれん草 ○かまぼこ □にんじん □青ねぎ △砂糖 濃口醤油 薄口醤油 みりん だし粉 □ひじき □にんじん □きゅうり □キャベツ ○ツナ □コーン 濃口醤油 △三温糖 米酢 △調合油	人参カップケーキ △スティックゼリー □プルーン ○牛乳	□にんじん △ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 △砂糖 △バター (以上児) (未満児)
19(木)	ごはん 焼き鮭 切干大根 ほうれん草ともやしの味噌汁	△精白米 ○鮭 食塩 □切干大根 □人参 ○油揚げ △調合油 濃口醤油 みりん △三温糖 だし粉 □ほうれん草 □もやし ○かまぼこ だし粉 ○豆みそ	□りんご △カル鉄スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
20(金)	ふりかけご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 小松菜と揚げの味噌汁	△精白米 ふりかけ※乳、サバ、ごま、小麦 ○豚肉 □にんじん □たまねぎ □れんこん □ごぼう △調合油 濃口醤油 穀物酢 △三温糖 △片栗粉 □小松菜 ○油揚げ だし粉 ○豆みそ	オニオンブレッド △畑の-snack ○牛乳	□たまねぎ ○ハム △ホットケーキミックス ○卵 ○牛乳 △マヨネーズ ○チーズ ※小麦
21(土)	ミートスパゲッティー	△スパゲティ △オリーブ油 ○豚ミンチ □たまねぎ □にんじん □ピーマン △調合油 □トマトケチャップ □トマトピューレ △砂糖 ウスターソース コンソメ		
23(月)	ごはん 焼きカレイ チンゲン菜と厚揚げのうま煮 豆腐と大根の味噌汁	△精白米 ○カレイ 食塩 □チンゲン菜 ○厚揚げ △ごま油 濃口醤油 みりん ○豆腐 □だいこん □青ねぎ ○豆みそ だし粉	□みかん △たべっこ動物 △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳、ごま、大豆

24(火)	コッペパン ビーフシチュー ブロッコリーとれんこんのサラダ マスカットゼリー 牛乳	※小麦、乳 ○牛肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △調合油 ○豆乳 ビーフシチュー □ブロッコリー □れんこん △ごま 濃口醤油 ○豆みそ □コーン □マスカットジュース □寒天クック △砂糖 ○牛乳	りんごヨーグルト △揚げあられ ほうじ茶	○ヨーグルト □りんごジャム ※小麦(醤油)、大豆
25(火)	ごはん 鶏の酢醤油焼き キャベツとツナのサラダ じゃが芋と長ネギの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 △三温糖 濃口醤油 米酢 □キャベツ □きゅうり ○ツナ □にんじん □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油 △じゃがいも □長ねぎ だし粉 ○豆みそ	□バナナ △ごぼうチップ ○チーズ ○牛乳	※小麦、ごま
26(木)	すき焼き丼 吉野汁	△精白米 ○牛肉 □はくさい □にんじん □えのき □長ねぎ ○卵 △調合油 酒 みりん 濃口醤油 △三温糖 □大根 ○豆腐 □しめじ □青ねぎ だし粉 薄口醤油 みりん △くず粉	あんサンド △ラムネ ○牛乳	△食パン △バター ○こしあん
27(金)	ごはん 鱈のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草とひじきのおひたし 玉ねぎとしめじのスープ	△精白米 ○鱈 △小麦粉 △マヨネーズ □コーンクリーム □ほうれん草 □にんじん ○じゃこ □ひじき ○かつお節 濃口醤油 みりん □たまねぎ ○豆腐 □しめじ コンソメ 濃口醤油 酒 みりん	□オレンジ △胚芽スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
28(土)	しょうゆラーメン	△中華麺 ○豚肉 △調合油 □もやし □にんじん □キャベツ □青ねぎ □コーン 中華だし 薄口醤油 みりん		
30(月)	じゃこごはん チンジャオロース キャベツとえのきの味噌汁	△精白米 ○じゃこ ○豚肉 濃口醤油 酒 △片栗粉 □ピーマン □にんじん □もやし △調合油 △三温糖 濃口醤油 酒 □キャベツ □えのき ○竹輪 だし粉 ○豆みそ	スイートポテト △ひじきあられ ○牛乳	△さつまいも ○牛乳 △砂糖 △バター
31(火)	ごはん サバの味噌煮 コールスローサラダ 豆腐としめじのすまし汁	△精白米 ○さば ○豆みそ △生姜 △三温糖 濃口醤油 酒 □キャベツ □にんじん △マヨネーズ 濃口醤油 ○豆腐 □しめじ ○かまぼこ □葉ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉	□みかん △小魚せんべい ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、えび、ごま



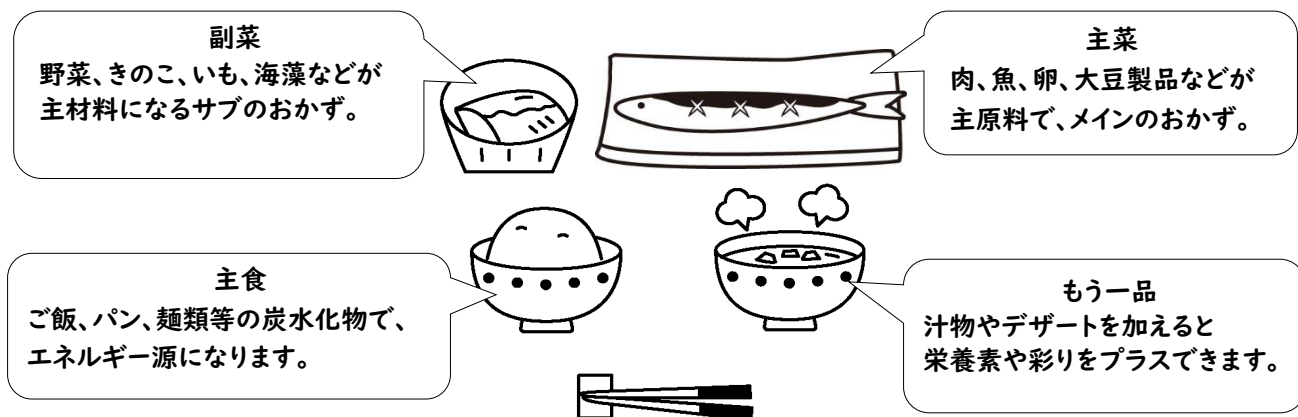
## 【バランスの良い食事のとり方】

～主食・主菜・副菜がそろって献立はバランスの良い基本形～  
「3つのお皿」主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを整えましょう！

「主食」は主に炭水化物、「主菜」は主にたんぱく質や脂質、「副菜」は主にビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養供給源になります。どれが欠けても栄養バランスが崩れてしまうので、それぞれ1品ずつそろえるようにしましょう。

3つのお皿を組み合わせるときは、できるだけ違う調理法を選ぶと良いでしょう。例えば、主菜が揚げ物だったら副菜は油を使わないおひたしやサラダにすると、バランスが良くなります。調理法や食材が同じものばかりにならないのがベストです。この3つのお皿をそろえることを意識すれば、外食した時でもバランスの良い食事がとれますよ♪

主食・主菜・副菜がそろって献立は、栄養バランスを整える食事の基本形です！



### お知らせ

○4(水)、5日(木)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。