

2023年度



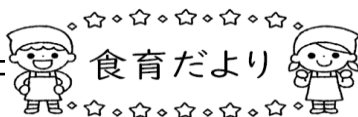
## 1月給食献立表



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(木)	お弁当		△ミレービスケット △チーズ △スティックゼリー ほうじ茶	※小麦  (以上見)
5(金)	お弁当		△こつぶじゃがあられ △ラムネ △とろろ巻き昆布 ほうじ茶	(以上見)
6(土)	ミートスパゲッティー	△スパゲティ △オリーブ油 ○合挽ミンチ □たまねぎ □にんじん △調合油 □ケチャップ □トマトピューレ △三温糖 ウスターソース コンソメ		
9(火)	ビビンバ井 春雨スープ	△精白米 ○豚肉 酒 濃口醤油 △三温糖 みりん □りんご にんにく □生姜 △調合油 □ほうれん草 □にんじん □もやし △ごま油 濃口醤油 米酢 △ごま □にんじん □たまねぎ □チンゲン菜 △はるさめ 中華だし 食塩 薄口醤油	□バイナップル △黒ごまかりんとう ○チーズ ○牛乳	※小麦、ごま
10(水)	ごはん ぶりの照り焼き かつおとあさりのササッとサラダ キャベツとしめじの味噌汁	△精白米 ○ぶり 濃口醤油 みりん 酒 △三温糖 □ひじき □にんじん □こまつな ○大豆 ○あさり ○ツナ △マヨネーズ 薄口醤油 △ごま □キャベツ □しめじ ○竹輪 かつお・昆布だし ○豆みそ	豆乳ドーナツ  △ねじりん棒  ○牛乳	△ホットケーキミックス ○豆乳 △調合油 △三温糖 ※小麦
11(木)	あんかけそば きゅうりの中華和え	△中華麺 ○豚ミンチ □にんじん □はくさい □もやし ○かまぼこ □にら 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □きゅうり ○じゃこ △三温糖 酢 濃口醤油 △ごま油	□みかん △畑の-snack △ラムネ ○牛乳	※小麦
12(金)	ふりかけご飯 牛肉とピーマンの炒め物 豆腐と白菜の味噌汁	△精白米 ふりかけ▶※小麦、サバ、ごま、小麦 ○牛肉 □たまねぎ □ピーマン △調合油 濃口醤油 酒 みりん □生姜 ○豆腐 □はくさい □わかめ ○豆みそ かつお・昆布だし	米粉のきな粉蒸しパン  □プルーン ○ぼりぼり小魚 ○牛乳	△米粉 べーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 ○きな粉  (以上見)※小麦(醤油)、ごま、大豆
13(土)	きつねうどん	△うどん ○油揚げ □にんじん □長ねぎ □生姜 薄口醤油 かつお・昆布だし みりん		
15(月)	ごはん カレーのつけ焼き 切干なます わかめとふの味噌汁	△精白米 ○カレー △三温糖 濃口醤油 酒 □切干大根 □ひじき □にんじん □キャベツ △三温糖 濃口醤油 米酢 □わかめ □えのき △ふ かつお・昆布だし ○豆みそ	□バナナ △カル鉄スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
16(火)	コッペパン ホワイトシチュー ブロッコリーの塩昆布和え 牛乳	△コッペパン▶※小麦、乳 ○鶏肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △調合油 クリームシチュールウ ○豆乳 コンソメ □ブロッコリー □塩昆布 濃口醤油 ○牛乳	鮭おにぎり □プルーン △スティックゼリー  ほうじ茶	△精白米 ○鮭フレーク  (以上見)
17(水)	カレーピラフ チキンナゲット きのこ卵の中華スープ	△精白米 □たまねぎ □にんじん □コーン □いんげん ○ツナ カレー粉 △バター 食塩 ○チキンナゲット ○卵 □しめじ □えのき □たまねぎ △ごま油 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	□りんご △畑のクラッカー △ラムネ ○牛乳	※小麦
18(木)	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き かぼちゃのサラダ 玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○さわら △マヨネーズ 食塩 □かぼちゃ □きゅうり ○ツナ △調合油 △三温糖 米酢 食塩 □たまねぎ ○豆腐 □えのき □青ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ	お好み焼  ○牛乳	お好み焼き粉 ○卵 △長芋 □キャベツ ○竹輪 □ねぎ ○豚ミンチ △調合油 ○かつお節 □あおのり お好み焼ソース
19(金)	いろごはん 小松菜の胡麻和え 卵汁	△精白米 ○鶏肉 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布 ○竹輪 ○油揚げ □にんじん □干し椎茸 △調合油 □こまつな □にんじん △ごま 濃口醤油 みりん ○卵 □わかめ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布	□オレンジ △胚芽スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
20(土)	塩ラーメン	△中華麺 ○卵 □チンゲン菜 ○かまぼこ □もやし □長ねぎ □コーン 中華だし 食塩 △ごま油		
22(月)	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとじゃこのサラダ コンソメスープ	△精白米 ○鶏肉 食塩 こしょう 濃口醤油 カレー粉 ○ヨーグルト □ブロッコリー ○じゃこ □コーン △マヨネーズ 濃口醤油 □チンゲン菜 ○ベーコン □わかめ ○卵 コンソメ	あんサンド △ポテトチップス  ○牛乳	△食パン △バター ○こしあん

23(火)	肉うどん ほうれん草ともやしの胡麻和え	△うどん ○牛肉 △三温糖 濃口醤油 △調合油 □にんじん □たまねぎ □青ねぎ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □もやし □ほうれん草 濃口醤油 みりん △ごま	□パイナップル △こつぶじゃがあられ △ラムネ ○牛乳	
24(火)	ごはん ししゃものごま衣焼き ひじきの炒り煮 厚揚げの味噌汁	△精白米 ○ししゃも △小麦粉 △調合油 △ごま □ひじき □にんじん □もやし ○油揚げ ○大豆 □蓮根 △三温糖 濃口醤油 △調合油 かつお・昆布だし ○生揚げ □たまねぎ □わかめ ○豆みそ かつお・昆布だし	フルーツクラフティ △小魚せんべい ○牛乳	○卵 △三温糖 △バター □桃缶 △小麦粉 □みかん缶 ※小麦(醤油)、えび、ごま
25(木)	冬野菜カレー きゅうりと大根のゆかり和え オレンジゼリー 牛乳	△精白米 ○鶏肉 □たまねぎ □にんじん □蓮根 △さつまいも △調合油 カレールウ ○豆乳 かつお・昆布だし □きゅうり □だいこん □ゆかり □ポンジュース □寒天 △三温糖 ○牛乳	□バナナ △ミレービスケット ○チーズ ほうじ茶	※小麦
26(金)	じゃこごはん 鶏肉と根菜の煮物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○じゃこ ○鶏肉 □大根 □人参 □ごぼう 濃口醤油 米酢 酒 かつおだし △三温糖 △じゃがいも □たまねぎ ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	カステラ △揚げあられ ○牛乳	※小麦、乳、卵 ※小麦(醤油)、大豆
27(土)	磯うどん	△うどん ○かまぼこ □青ねぎ □わかめ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし		
29(月)	ごはん 焼き鮭 ほうれん草とひじきのおひたし さつまいもの味噌汁	△精白米 ○鮭 食塩 □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 △さつまいも ○豆腐 □だいこん □青ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ	米粉の野菜蒸しパン □ブルー △スティックゼリー ○牛乳	△米粉 べーキングパウダー △三温糖 ○野菜ジュース △調合油 (以上見)
30(火)	ごはん ささみのレモン煮 磯風味ポテト 豆腐と揚げの味噌汁	△精白米 ○鶏ささみ 酒 食塩 △片栗粉 △調合油 △三温糖 濃口醤油 □レモン果汁 △じゃがいも ○じゃこ 食塩 □あおのり ○豆腐 ○油揚げ □青ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ	□みかん △ひじきスティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
31(水)	ホットドッグ チキンスープ 牛乳	△ロールパン □キャベツ △ウインナー □ケチャップ カレー粉 ○鶏肉 △じゃがいも □キャベツ □たまねぎ △調合油 パセリ コンソメ ○牛乳	おほかおにぎり □ブルー △とろろ巻き昆布 ほうじ茶	△精白米 ○かつお節 濃口醤油 (以上見)



1月は寒さも一段と厳しくなります。年末年始は楽しい行事が続く、生活リズムや胃腸の調子も乱れやすい時期です。また、寒さからも体力を奪われます。早寝・早起きの生活リズムと食事のバランスを心がけ、新年も元気なスタートを切りましょう！

### 免疫力を高めよう！！

子どもの免疫力をアップするには、「食べ物に気をつけること」「笑って楽しく過ごすこと」が重要です。免疫力は私たちの体にもともと備わった、病気から身を守る力です。人の免疫力の7割を腸内細菌が担っています。腸内には膨大な数の腸内細菌が住んでおり、食物の消化を助けるほかに、ビタミンを合成して腸に入り込んだ病原菌が体内に侵入しないように排除してくれます。腸内細菌を増やすためには食べ物が重要になってきます。残りの免疫力の3割は心が担っています。ストレスは免疫力の最大の敵、笑って楽しく過ごし、ポジティブに生活することが重要です。

#### 【子どもの免疫力を高める5か条】

- (1) 腸内細菌を増やす食べ物を食べる
- (2) 加工食品や添加物の多い食べものを避ける  
これらをとり過ぎると、腸内の細菌バランスが崩れ、免疫力のアップを妨げます
- (3) 楽しく食事をし、食事時のストレスを避ける
- (4) 過剰な抗菌をしない  
清潔志向は大切ですが、身のまわりの細菌を排除しすぎると、腸内細菌が減って免疫力が低下します
- (5) よく噛んで食べる  
よく噛む事によって活性酵素を消す事ができ、免疫力を高める効果があります。  
また、よく噛まずに未消化なものが胃腸に送られると、腸内細菌のバランスが崩れてしまいます



腸内細菌を増やす食べ物は、野菜、豆類、発酵食品、きのこ、海藻、果物などが挙げられます。動物性食品に偏りすぎず、これらの野菜や発酵食品など腸内細菌のえさとなる食べ物を多く食べ、食品添加物を避けることが基本です。野菜中心の昔ながらの和食は免疫力を高めるには効果的な食事です。



お酢、緑茶、梅干しなどの天然の殺菌力を取り入れてみてください。特に緑茶に含まれるカテキン(ポリフェノール)は、強い殺菌効果があります。普段のうがいを緑茶に変更すると風邪の流行る季節には効果的です。



#### お知らせ

4(木)、5日(金)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。