

2020年度

1月

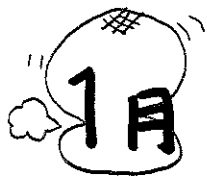
給食献立表

あいのそのこども園

4(月)		5(火)		6(水)☆		7(木)		8(金)☆		
昼	お弁当	お弁当		中華丼	精白米・豚肉・油 人参・白菜・もやし 筍・中華だし・醤油 みりん・片栗粉 ごま油	ご飯	精白米	ご飯	精白米	
15時	牛乳 揚げあられ ラムネ	牛乳 パイナップル ポップコーン	牛乳 マカロニあべかわ 野菜せんべい	マカロニ・黄な粉 砂糖・食塩 ※小麦、ごま	人参サラダ	人参・シーチキン オレンジジュース オリーブ油・コンソメ	鯖のコーン マヨネーズ焼き	鯖・コーン・小麦粉 マヨドレ・食塩	ささ身のフライ	ささ身・食塩・こしょう 小麦粉・パセリ・油
129kcal	196kcal	103kcal	205kcal	498kcal	680kcal	544kcal	700kcal	534kcal	737kcal	
9(土)		12(火)		13(水)☆		14(木)		15(金)☆		
昼	かやくうどん	うどん・かしわ 人参・色板・卵 ほうれん草・ねぎ 油・砂糖・醤油 みりん・だし粉	ご飯	精白米	ホットドッグ	ロールパン・キャベツ ポールウインナー カレー粉・食塩 ケチャップ	ご飯	精白米	冬野菜カレー	精白米・かしわ・油 玉ねぎ・人参・豆乳 さつまいも・大根 カレールウ・コンソメ
15時		牛乳 バナナ ひじきスティック チーズ	鮭の味噌 あんかけ♪	鮭・食塩・小麦粉 キャベツ・人参・筍 グリーンピース・だし粉 砂糖・醤油・味噌 片栗粉	かぼちゃの ポタージュ	かぼちゃ・玉ねぎ バター・豆乳・コンソメ 食塩	ししゃもの ごま衣焼き	ししゃも・小麦粉・ごま 油	白菜のサラダ	りんご・白菜・油 米酢・砂糖・食塩 レーズン
209kcal	261kcal	483kcal	632kcal	508kcal	651kcal	409kcal	571kcal	516kcal	673kcal	
16(土)		18(月)☆		19(火)		20(水)☆		21(木)		
昼	きのこ スパゲッティ	スパゲッティ ロースハム・人参 玉ねぎ・ピーマン えのき・しめじ・油 醤油	ご飯	精白米	ご飯	精白米	チキン マヨロール	ロールパン・レタス 卵・ささみ・マヨドレ	菜飯	精白米・食塩・酒 じゃこ・かぶ・醤油
15時		牛乳 かぼちゃ団子 畑の-snack (以上児) ブルー(未満児)	ぶりの照り焼き	ぶり・醤油・みりん 酒・砂糖・油	ふりかけ	※乳糖、さば、ごま 一部に小麦	豆乳ポトフ	人参・しめじ・コーン ブロッコリー・豆乳 シャウエッセン・食塩 コンソメ	ちくぜん煮	竹輪・かしわ・人参 ごぼう・じゃがいも こんにゃく・みりん・油 砂糖・だし粉・醤油
290kcal	363kcal	481kcal	674kcal	505kcal	652kcal	454kcal	618kcal	407kcal	512kcal	
22(金)☆		23(土)		25(月)☆		26(火)		27(水)☆		
昼	ご飯	精白米	チンゲン菜と 卵のあんかけ そば	中華 ちゃんぽん	中華麺・豚肉・人参 白菜・もやし・筍 中華だし・みりん 醤油・片栗粉	わかめご飯	精白米・わかめ 食塩・酒	ご飯	精白米	
15時	魚のフライ	鱈・食塩・小麦粉 パン粉・ケチャップ ウスターソース・油	切干大根と 青菜の煮物	豚汁	豚肉・油・豆腐・ねぎ こんにゃく・大根 ごぼう・さつまいも だし粉・味噌・みりん 人参・べったら漬け	タンドリー チキン	かしわ・食塩 醤油・カレー粉 ヨーグルト・こしょう	さばの味噌煮	さば・味噌・しょうが 砂糖・醤油・酒	
490kcal	665kcal	48kcal	310kcal	420kcal	592kcal	537kcal	676kcal	489kcal	661kcal	
22(金)☆		23(土)		25(月)☆		26(火)		27(水)☆		
昼	ほうれん草の じゃこ和え	もやし・ほうれん草 醤油・みりん・じゃこ	キャベツ の味噌汁	ブロッコリーの おかか和え	ブロッコリー・ごま油 砂糖・米酢・醤油	ポテトサラダ	じゃがいも・みかん グリーンピース・人参 コーン・キャベツ マヨドレ	五目金平	ごぼう・人参・筍 干し椎茸・しらたき 酒・みりん・砂糖・油 ごま・醤油	
15時	牛乳 さつま芋入り 蒸しパン	さつまいも・牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 ※小麦、ごま	豆腐ときのこ の味噌汁	牛乳 オニオン ブレッド	玉ねぎ・ロースハム ホットケーキミックス 卵・牛乳・マヨドレ チーズ	冬瓜スープ	冬瓜・人参・ねぎ・醤油 ベーコン・中華だし	吉野汁	しめじ・豆腐・大根 ねぎ・だし粉・醤油 みりん・吉野葛	
490kcal	665kcal	48kcal	310kcal	420kcal	592kcal	537kcal	676kcal	489kcal	661kcal	
22(金)☆		23(土)		25(月)☆		26(火)		27(水)☆		
15時	牛乳 揚げあられ ラムネ	牛乳 パイナップル ポップコーン	牛乳 マカロニあべかわ 野菜せんべい	マカロニ・黄な粉 砂糖・食塩 ※小麦、ごま	人参サラダ	人参・シーチキン オレンジジュース オリーブ油・コンソメ	鯖のコーン マヨネーズ焼き	鯖・コーン・小麦粉 マヨドレ・食塩	ささ身のフライ	ささ身・食塩・こしょう 小麦粉・パセリ・油
129kcal	196kcal	103kcal	205kcal	498kcal	680kcal	544kcal	700kcal	534kcal	737kcal	
22(金)☆		23(土)		25(月)☆		26(火)		27(水)☆		
15時	牛乳 さつま芋入り 蒸しパン	さつまいも・牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 ※小麦、ごま	牛乳 オニオン ブレッド	玉ねぎ・ロースハム ホットケーキミックス 卵・牛乳・マヨドレ チーズ	人参サラダ	人参・シーチキン オレンジジュース オリーブ油・コンソメ	鯖のコーン マヨネーズ焼き	鯖・コーン・小麦粉 マヨドレ・食塩	ささ身のフライ	ささ身・食塩・こしょう 小麦粉・パセリ・油
490kcal	665kcal	48kcal	310kcal	420kcal	592kcal	537kcal	676kcal	489kcal	661kcal	

	28(木)	29(金)☆	30(土)
昼	ご飯 ささ身のレモン煮 かつおとあさりのササッとサラダ えのきの味噌汁	にんじんご飯 白身魚のムニエル さつまいもサラダ 小松菜と揚げの味噌汁	あんかけうどん うどん・かしわ・色板 うす揚げ・人参・白菜 しめじ・ねぎ・だし粉 醤油・みりん・酒
15時	牛乳 みかん はとむぎおこし チーズ	牛乳 黒ごまのケーキ 野菜スティック(以上児) プルーン(未満児)	小麦粉・黒ごま・卵 バター・砂糖 ベーキングパウダー
	573kcal	735kcal	548kcal
			758kcal
			165kcal
			207kcal

・日付横の☆は手作りおやつ日のマークです。  
 ・献立名の横の♪は新メニューのマークです。  
 ・配り物のおやつ、及び煮豆の欄の※印は含まれるアレルギーです。  
 ・一番下の数字は、左が3歳未満児、右が3歳以上児のエネルギーを表しています。

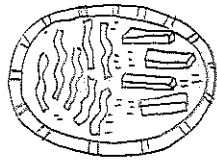


# 給食だよ

2020年度  
あいのそのこども園

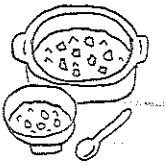
## 乾物で栄養をとろう

保存食である乾物は、作物の収穫量が少ない冬を乗り切るために考えられた食品です。天日に干すことでうま味や甘味が凝縮され、栄養価が高くなるものもあります。乾物を用いた料理で栄養をとるのはもちろんですが、空気が乾燥する冬は手作りもしやすいので、切り干し大根や干しいも作りにチャレンジしてみるのもいいかもしれませんね。



## 1月の行事食 七草がゆ

1月7日は五節句の一つである「七日(じんじつ)の節句」と呼ばれ、その年の最初の節句の日です。初春に摘める7種の野草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)を具材にした「七草がゆ」を食べ、1年間の無病息災を願う風習があります。年末からお正月にかけて豪華な料理で疲れた胃腸を、いたわる効果もあるといわれています。

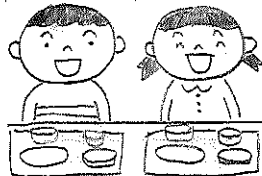


## 身につけたい食事のマナー ~全4回~ 4つの基本とポイント

### くその2: あいさつ

目の前に並べられた食べものには、すべて命があり、その命をいただいて私たちは「生かさせていただいている」。「いただきます」のあいさつには、そんな意味が込められています。料理や食材を物あつかいしないで、「命あるもの」と考える、日本にしかない言葉です。食事の始まりのけじめにもなるので、子どものときから「いただきます」のあいさつを習慣づけましょう。

「ごちそうさまでした」も同様に、食べものや作ってくれた人に感謝を込めてする食後のあいさつです。これは食事をこれで終わりにするという、区切りの言葉。ごちそうさまをしたあとは、はしを置き、再び食べ始めはいけないことを意識づけましょう。



## レシピ紹介 吉野汁

十材料十(子ども2人分)

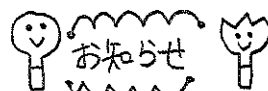
- ・大根 ... 60g
- ・豆腐 ... 50g
- ・しめじ ... 15g
- ・ねぎ ... 7g
- ・だし粉 ... 1.2g
- ・うす口醤油 ... 10ml
- ・みりん ... 6ml
- ・くす粉(片栗粉でもOKです) ... 4g
- ・水 ... 250ml

十作り方十

- ① 大根はちょう切り、豆腐はさいの目切り、しめじは食べやすい長さに、ねぎは小口切りにそれぞれ切る。
- ② 鍋に水と大根を入れ、火にかける。
- ③ 大根が柔らかくなったら、豆腐としめじを加える。
- ④ 具材に火が通ったら、だし粉・うす口醤油・みりんを味を整える。
- ⑤ ねぎを加える。
- ⑥ 最後に、くす粉を水で溶き(水は分量外)、鍋に回し入れながらゆっくりとかき混ぜ、少しとろみをつければ出来上がり。

## 食育活動

○7日の給食は、「春の七草」が入った七草汁が登場します。



○4日(月)、5日(火)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。

