2021年度

1月給食献立表

あいのそのこども園

	給食		おやつ	
	三色食品群　〇赤：血や肉になる　△黄：熱や力となる　□緑：調子を整える			
4(火)	お弁当		△全粒粉クラッカー △ラムネ ほうじ茶	※小麦
5(水)	お弁当		△胚芽スティック □プルーン ほうじ茶	※小麦、乳
6(木)	ごはん はんぺんのふわふわナゲット キャベツの甘酢和え じゃがいもとしめじの味噌汁	△精白米 〇はんぺん 〇鶏ミンチ △マヨドレ △片栗粉　食塩 こしょう にんにく △三温糖　□キャベツ □コーン 米酢 濃口醤油 食塩 〇油揚げ 〇豆みそ 〇わかめ　△じゃがいも　□しめじ　だし粉	□パイナップル △黒ごまかりんとう 〇チーズ 〇牛乳	※小麦、ごま
7(金)	ごはん マーマレードチキン 切干大根のごまマヨサラダ 七草汁	△精白米 〇かしわ △マーマレードジャム　濃口醤油 にんにく 酒 △ごま △マヨドレ　□切干大根 □人参 □きゅうり 濃口醤油 だし粉 〇油揚げ 〇豆みそ　□大根 □せり □なずな □ごぎょう □はこべら □ほとけのざ □すずな だし粉	コーンフレークチョコ♪ △野菜せんべい 〇牛乳	△コーンフレーク △砂糖 純ココア ※小麦、ごま
8(土)	焼きそば	〇豚肉 〇かつお節　△中華めん △油　□キャベツ □人参 □ピーマン □青のり ウスターソース 焼きそばソース		
11(火)	煮込みうどん ブロッコリーの昆布和え フライドポテト	〇豚肉 △うどん △油　□人参 □玉ねぎ □ほうれん草 □青ねぎ 薄口醤油 だし粉 みりん □ブロッコリー □人参 □塩昆布 △じゃがいも △油 食塩	□みかん △ひじきスティック 〇チーズ 〇牛乳	※乳、小麦
12(水)	てりたまチキン丼♪ えのきと小松菜の味噌汁 □りんご	〇かしわ 〇卵　△精白米 △油 △小麦粉 △三温糖　□ねぎ 濃口醤油 みりん 〇油揚げ 〇豆みそ　□えのき □小松菜 だし粉	芋ようかん △畑のスナック 〇牛乳	△さつま芋 △砂糖　□寒天 ※小麦
13(木)	ごはん 鱈のコーンマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 キャベツの味噌汁	△精白米 〇鱈　△薄力粉 △マヨドレ △コーン　食塩 〇油揚げ 〇大豆　△こんにゃく △三温糖 △油　□ひじき □人参 □もやし □れんこん 濃口醤油 だし粉 〇竹輪 〇豆みそ　□キャベツ □しめじ　だし粉	□バナナ △ミレービスケット 〇チーズ 〇牛乳	※小麦
14(金)	ごはん 豚肉のごま衣揚げ♪ 五色和え 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 〇豚肉 〇卵　△小麦粉 △黒ごま 濃口醤油 酒 食塩 〇かつお節　□小松菜 □もやし □人参 □しめじ □コーン 濃口醤油 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□わかめ □チンゲン菜　だし粉	フルーツサンド♪ □プルーン 〇牛乳	〇ホイップクリーム △バターロール □みかん
15(土)	海鮮あんかけラーメン	〇えび 〇カニカマ △中華麺 △油　□人参 □白菜 □筍 □にら □もやし 中華だし 薄口醤油 みりん		
17(月)	エビピラフ かぼちゃと白菜のサラダ マカロニスープ♪	〇えび △精白米 △無塩バター △油　□玉ねぎ □人参 コンソメ 食塩 こしょう △ごま △マヨドレ　□白菜 □かぼちゃ □りんご 食塩 △マカロニ □玉ねぎ □人参 □チンゲン菜 コンソメ	高野豆腐の フレンチトースト △紫芋チップ 〇牛乳	〇高野豆腐 〇豆乳 〇きな粉 △砂糖
18(火)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ごまじゃこサラダ♪ 豚汁	△精白米 〇鮭　△塩こうじ　□レモン汁 〇じゃこ　△ごま △三温糖　□小松菜 □キャベツ 濃口醤油 米酢 〇豚肉 〇木綿豆腐 〇豆みそ　△油 △こんにゃく △さつまいも　□大根 □人参 □ごぼう □ねぎ だし粉 みりん	□いちご △ポップコーン 〇チーズ 〇牛乳	
19(水)	チキンマヨロール クラムチャウダー □みかん 〇牛乳	〇卵 〇ささ身　△ロールパン △マヨドレ　□レタス 食塩 こしょう 〇あさり 〇ベーコン 〇豆乳 △じゃがいも △油 △クリームシチュウルウ □人参 □玉ねぎ コンソメ	にんじんおにぎり □プルーン ほうじ茶	△精白米 △ごま □人参 □塩昆布 濃口醤油
20(木)	ごはん ぶりの照り焼き じゃがいもきんぴら 玉ねぎと白菜の味噌汁	△精白米 〇ぶり　△三温糖 濃口醤油 みりん 酒 △じゃがいも △油 △黒ごま　□人参 □三度豆 濃口醤油 みりん 〇豆みそ　□玉ねぎ □白菜 □しめじ □わかめ だし粉	□りんご △カル鉄スティック 〇チーズ 〇牛乳	※乳、小麦、卵
21(金)	ごはん ささ身のレモン煮 春雨サラダ 豆腐ともやしの味噌汁	△精白米 〇ささ身 △片栗粉 △油 △三温糖 □レモン汁 濃口醤油 酒 食塩 △春雨 △コーン △油 △三温糖　□ひじき □キャベツ □人参 米酢 食塩 濃口醤油 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□もやし □玉ねぎ　だし粉	シュガーパイ △ゼリー △ラムネ 〇カルピス	△パイシート △グラニュー糖 （以上児） （未満児）
22(土)	あんかけうどん	〇かしわ 〇色板 〇油揚げ　△うどん △油 △片栗粉　□人参 □白菜 □ねぎ □しめじ 薄口醤油 濃口醤油 みりん だし粉 酒		

24(月)	**チンゲン菜と卵のあんかけそば** **切干なます** **ボイルウインナー**	○卵 ○色板 △中華麺 △片栗粉 □チンゲン菜 □人参 □しめじ みりん 中華だし 薄口醤油 △三温糖 □切干大根 □ひじき □人参 □キャベツ 食塩 濃口醤油 米酢 ○シャウエッセン	**じゃこパン** **△ポテトチップス** **○牛乳**	○じゃこ △食パン △マヨドレ △ごま □青のり
25(火)	**しそわかめごはん** **ささ身のカレースティック** **ポテトサラダ** **かぶスープ** **ココアプリン**	△精白米 しそわかめ※ごま ○ささ身 △油 △薄力粉 食塩 コンソメ カレー粉 △じゃがいも △マヨドレ □人参 □キャベツ □きゅうり □グリンピース □コーン □みかん ○ベーコン □かぶ □人参 □ねぎ 薄口醤油 中華だし ○牛乳 ○ホイップクリーム ○ゼラチン △砂糖 純ココア	**□バナナ** **△大豆チップス** **□とろろ巻き昆布** **ほうじ茶**	（以上児）
26(水)	**ごはん** **豚肉とごぼうの煮物** **ブロッコリーのおかか和え** **豆腐ときのこの味噌汁**	△精白米 ○豚肉 △三温糖 △油 □ごぼう □玉ねぎ □えのき だし粉 酒 濃口醤油 みりん ○かつお節 □ブロッコリー 濃口醤油 みりん ○木綿豆腐 ○豆みそ □えのき □しめじ だし粉	**□みかん** **△野菜スティック** **○チーズ** **○牛乳**	※小麦
27(木)	**ごはん** **魚の人参衣焼き** **ほうれん草の洋風お浸し** **じゃがいもと玉ねぎの味噌汁**	△精白米 ○カレイ △薄力粉 △油 □人参 食塩 ○ベーコン □ほうれん草 コンソメ こしょう ○豆みそ △じゃがいも □玉ねぎ だし粉	**△カステラ** **△ねじりん棒** **○牛乳**	※乳、卵、小麦 ※小麦
28(金)	**冬野菜カレー** **コールスローサラダ** **○牛乳**	○かしわ ○豆乳 △精白米 △さつまいも △油 △カレールウ □玉ねぎ □人参 □れんこん □大根 だし粉 △三温糖 △油 □きゅうり □キャベツ □パプリカ 食塩 米酢	**いちごヨーグルト** **△ひじきあられ** **ほうじ茶**	○ヨーグルト △いちごジャム
29(土)	**きのこスパゲッティー**	○ベーコン △スパゲティ △オリーブ油 △無塩バター □エリンギ □しめじ □えのき □ねぎ □刻みのり 濃口醤油		
31(月)	**ふりかけごはん** **すき焼き風煮物** **えのきと玉ねぎの味噌汁**	△精白米 ふりかけ※ごま ○豚肉 ○卵 ○焼き豆腐 △しらたき △三温糖 △油 □白菜 □人参 □白ねぎ 濃口醤油 みりん ○豆みそ □えのき □玉ねぎ □わかめ だし粉	**野菜蒸しパン** **△海草せんべい** **○牛乳**	△ホットケーキミックス □野菜ジュース ※小麦、えび、ごま

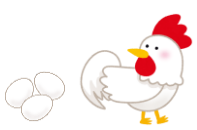
食育だより

お正月のお節料理

昔は3月3日、5月5日のような節句（せっく）の料理を「おせち」とよんでいました。しかし今はごちそうの多い正月料理のことを「おせち」といいます。
毎日家事に忙しいお母さんたちが、せめてお正月の3日間ぐらいは料理をしなくてもいいように、とお祝いの意味もある保存のきくお料理を作りました。
おせち料理は住んでいるところや家庭によって、作る料理、お重への詰め方、お重の数も違います。みなさんのおうちはどんなお料理が並びますか？
おせち料理の中で最も重要なのが、黒豆、数の子、田作りの三種で、「祝い肴三種」「三つ肴」などど呼ばれています。また、黒豆は「マメ（達者）によく働けるように」、数の子は「子孫繁栄」など一つ一つの料理にも意味やいわれがあります。

食育クイズ

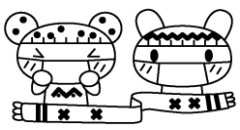
Q白と茶色、卵の殻の色はどう決まる？
①ニワトリの種類　②えさの種類　③飼育する地域



A正解は①。
正卵の殻の色は、ニワトリの種類によって違います。白い卵も茶色の卵も栄養に違いはありませんが、ニワトリが食べるえさの内容によって黄身の色には違いが出ます。
卵は、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどいろいろな栄養素を含んでいます。その中でも特徴的なのがたんぱく質のアミノ酸バランスの良さです。人の体内でつくることができない必須アミノ酸の組成が優れているため、卵のたんぱく質は良質で、栄養価の高い食品であるといえます。

免疫力を高めて感染症予防

インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行するシーズンです。予防には、手洗いやうがいはもちろん、バランスの良い食事をとることが大切です。ビタミンが豊富なほうれん草やブロッコリー、ポリフェノールが豊富なりんごなど、ウイルスに対する免疫力を高めるといわれる食材を取り入れながら、この季節を乗り切りましょう。



お知らせ

○4日（火）、5日（水）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。

子どもに伝えたい和食 Part3

【子どもに伝えたい和食ポイント③】
四季がはっきりしていて、周囲を海で囲まれている日本では、自然の恵みによって、季節ごとに様々な食材が手に入ります。そんな旬の食材を使い食卓に季節を感じさせることで、子どもたちの食への興味を引き出すことが出来ます。

〈旬の食材のいいところ〉
○地産地消につながる
日本は食材の多くを輸入していて、令和2年度の少量自給率はカロリーベースでは37%です。国内や地域で採れた旬の食材を積極的に食べることは、自給率を上げ、地産地消にもつながります。また、旬は地域によって違うため、季節を味わうには地域で採れた食材がいちばん適しています。地域で採れたものは、輸送距離も短く新鮮です。特産品なども活用しましょう。

○栄養価が高い
旬の食材は、味がよいことに加え、旬以外の時期に比べて栄養価も高いのが大きな魅力です。もちろん品種改良や栽培時の工夫などによって、最近では旬以外でも品質の良い食材が出回るようになっています。それでも天然の環境の中、もっとも適した時期に育った旬の食材の充実した栄養にはおよびません。
例えば、ほうれん草に含まれるビタミンCは、旬である冬どりと夏どりを比べると3倍もの違いがあります。

○安くて経済的
旬はその食材の収穫量が増える時期なので手に入りやすく、価格も比較的低めです。自然の中で育つので生産時にも余分なエネルギーを使わず、その部分でも経済的です。ただし、生育に雨量や日照時間などの影響を受けやすいため、品薄で価格が高めの年もあります。

〈四季を代表する食材〉
春：植物が芽吹き、ぐんぐん生長する春。春のエネルギーがたっぷりの旬の食材は、それまでの寒さを吹き飛ばす、元気パワーの源となる栄養が満点です。
（たけのこ・さやえんどう・アスパラガス・あさり・いちご など）

夏：夏が旬の野菜は水分を多く含み、体にこもった熱を冷やす働きがあるものが目立ちます。暑さに負けないよう、旬の食材で栄養＆水分補給をしっかりしましょう。
（きゅうり・トマト・とうもろこし・アジ・すいか など）

秋：食欲の秋は、いろいろな食べ物がおいしい季節です。夏の疲れをとり、冬を乗り切る体力をつけましょう。
（きのこ類・さつまいも・さんま・くり・柿 など）

冬：冬の旬野菜は、土の中で育ってきた根菜類。体を温める効果があり、寒い季節には欠かせません。充実した緑黄色野菜もたっぷりとりましょう。
（大根・ほうれんそう・ブロッコリー・たら・みかん など）