

# 令和元年度 1 月 給食献立表

ひまわりいしうち保育園

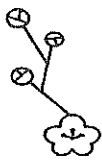
日	曜	黄	献立名	主要材料		
				① 血や肉になる	② 熱や力になる	③ 体の調子を整える
6	月	ごはん	さわらの照り焼き じゃがいものみそ汁 白菜のおひたし フルーツ	さわら みそ 油あげ わかめ かつお節	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	人参 白菜 人参 フルーツ
		☆	おふラスク・牛乳	牛乳	麩 バター 砂糖	
7	火	ごはん	大豆の五目煮 小松菜のごま和え フルーツ	大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布 ちりめん	板こんにやく 油 砂糖 ごま 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ しいたけ さやいんげん 小松菜 人参 フルーツ
		☆	フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	パイン缶 黄桃缶
8	水	ごはん	ハッシュドビーフ フレンチサラダ フルーツ	牛肉 ハム	ハヤシルウ 油 砂糖 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース ホルモしめじ 人参 きゅうり キャベツ コーン フルーツ
		☆	ピザ風トースト・牛乳	ハム チーズ 牛乳	パン	ピザソース
9	木	ごはん	牛肉の甘辛煮 ひじきのマヨサラダ フルーツ	牛肉 ひじき ツナ	里芋 砂糖 マヨネーズ 砂糖	生姜 人参 しめじ さやいんげん 玉ねぎ 人参 枝豆 フルーツ
		☆	ヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ		
10	金	ごはん	さばの煮つけ けんちん汁 フルーツ	さば 豚肉 豆腐 油揚げ	砂糖 油	生姜 小松菜 人参 大根 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	ぜんざい・牛乳	牛乳	もち あんこ	
※ 11	土	ごはん	汁ビーフン キャベツとコーンのサラダ フルーツ	豚肉 かまぼこ えび ハム	ビーフン 油 かたくり粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ 葱 キャベツ キャベツ コーン フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		
14	火	うどん	さつまいものかき揚げ 切干大根の甘酢和え フルーツ	えび 卵 ハム	さつまいも 小麦粉 油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン 切干大根 人参 小松菜 フルーツ
		☆	レーズン蒸しパン・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 油 砂糖	レーズン 人参
15	水	ごはん	白身魚のピカタ カリフラワーのマヨネーズ和え コンソメスープ フルーツ	白身魚 卵 チーズ わかめ	小麦粉 マヨネーズ	パセリ カリフラワー 人参 玉ねぎ 人参 コーン フルーツ
		☆	クラッカーのきなこサンド・牛乳	きなこ 牛乳	リッツ 砂糖	
16	木	ごはん	豆腐ハンバーグ ブロッコリー 豚汁 フルーツ	豚ひき肉 豆腐 豆乳 豚肉 みそ	上新粉 里芋 板こんにやく	玉ねぎ ブロッコリー 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	じゃこトースト・牛乳	ちりめん 牛乳	パン マヨネーズ	パセリ
※ 17	金	ごはん	カレー マカロニサラダ フルーツ	牛肉	じゃがいも カレールウ 油 マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 きゅうり コーン フルーツ
		☆	ビーフ・牛乳	牛乳	ビーフ ホイップ	
※ 18	土	ごはん	ちゃんぽんめん ウインナー フルーツ	豚肉 かまぼこ えび ウインナー	中華麺 油 かたくり粉	人参 玉ねぎ 葱 白菜 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		
20	月	ごはん	凍り豆腐の炒め煮 ひじきサラダ フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布 ハム ちりめん ひじき	油 砂糖 かたくり粉 油 砂糖 ごま	人参 グリンピース しいたけ 小松菜 人参 フルーツ
		☆	あべかわマカロニ・いりこ・牛乳	きなこ いりこ 牛乳	マカロニ 砂糖	
21	火	ごはん	ししやもの天ぷら さつま汁 レバニラ炒め フルーツ	ししやも 青のり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏レバー	小麦粉 油 ごま さつまいも 砂糖	人参 大根 ごぼう 葱 生姜 玉ねぎ 人参 ニラ フルーツ
		☆	フルーツヨーグルト・牛乳	ヨーグルト スキムミルク 牛乳		黄桃缶 みかん缶 パイン缶
22	水	ごはん	すき焼き風煮 かぶの甘酢 フルーツ	牛肉 焼き豆腐 わかめ ちりめん	麩 油 砂糖 ごま 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 葱 春菊 かぶ 人参 フルーツ
		☆	フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン バター 砂糖	

日曜	献立名	主要材料		
		④ 血や肉になる	⑤ 熱や力になる	⑥ 体の調子を整える
23 木	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ ハム わかめ	ごま かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ えのき 葱 トマト きゅうり フルーツ
	☆ 米粉のスノーボール・牛乳	きなこ	米粉 砂糖 油	
24 金	ごはん 鮭の黄金焼き 白菜と肉団子のスープ フルーツ	鮭 チーズ 鶏ひき肉	マヨネーズ 春雨 かたくり粉	人参 白菜 人参 葱 生姜 しいたけ フルーツ
	☆ ジャムパン・牛乳	牛乳	パン ジャム	
25 土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください)			
27 月	ごはん カレー豆腐 ほうれん草のおひたし フルーツ	豆腐 牛ひき肉 かつお節 ちりめん	油 カレールウ かたくり粉	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース ほうれん草 人参 フルーツ
	☆ 黒ごまトースト・牛乳	牛乳	パン 黒ごま バター 砂糖	
28 火	ごはん 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	豚肉 油揚げ ちりめん	油 砂糖 ごま 砂糖	大根 人参 生姜 チンゲン菜 人参 フルーツ
	☆ マーブルケーキ・牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油	
29 水	ごはん 千草焼き クラムチャウダー フルーツ	卵 牛ひき肉 あさり ベーコン スキムミルク 牛乳	砂糖 じゃがいも シチューの素	人参 玉ねぎ しいたけ ピーマン 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
	☆ コンソメポテト・牛乳	牛乳	フレンチポテト 油	
30 木	ごはん まりあげ スパゲティサラダ フルーツ	豆腐 鶏ひき肉 ひじき ツナ	かたくり粉 パン粉 砂糖 油 スパゲティ マヨネーズ	葱 生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン フルーツ
	☆ ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリン	

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

### 冬野菜をしっかり食べよう!

ほうれん草・白菜・大根・ねぎなどの冬野菜は、1月・2月がもっとも甘くなる時季です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし糖分が増すからです。特に『霜にあたると甘くなる』と言われています。甘さが増すだけでなくビタミンなどの栄養価も高くなるので、旬の野菜をたくさん食べて寒い季節を元気に乗り切りましょう!



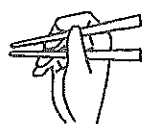
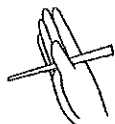
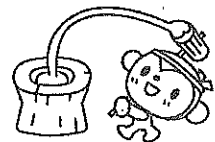
### 美味しいお餅食べたよ!!

12月12日に餅つき会がありました。ゆり組さんにもち米の洗米を手伝ってもらいました。もち米を蒸して、杵でついてお餅になる全ての工程が目の前で見ることができました。今年はゆり組さんが“お餅屋さん”のお店を出し『いらっしやいませ!!』『おかわりもあるよー!』と元気いっぱい声が聞こえていました。つきたてのお餅の美味しさも増したことと思います。



### 上手に使えるかな?

たんぽぽ組さんがお箸の持ち方を練習しています! 幼児組さんの中にも難しいお箸の持ち方をしている子がいます。もう一度ご家族でも正しいお箸の持ち方を話してみてくださいね。お箸が自由に使えるようになると、食べる事もさらに楽しくなると思います!



### 【箸の選び方】

長さの目安は親指と人差し指を直角に広げた長さの1.5倍。素材は木や竹などの天然素材のものが使いやすいです。