



1月献立表

聖隷こども園こうのとり豊田

日 時	曜 日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児						
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g					
1	きん 金	ねんしきゅうか 年始休暇												
2	ど 土	ねんしきゅうか 年始休暇												
4	げつ 月	とくべつほいく 特別保育	おかず弁当	お茶 お菓子	お茶 お菓子									
5	か 火	とくべつほいく 特別保育	ごはん 鶏肉の照り焼き ひきき五目煮 みそ汁(もやし・人参) バナナ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	464	9.5	376	9.1					
6	すい 水		ごはん 手作りさつま揚げ にんじんの甘煮 ゆかり和え すまし汁(大根・しめじ) みかん お茶	バナナ	豆乳 牛乳	461	8.7	425	10.6					
7	もく 木		みそラーメン キャベツのツナ和え トマト パイン	お茶	ヨーグルト	517	12.6	456	11.9					
8	きん 金		ごはん 中華卵焼き きんぴら みそ汁(小松菜・玉ねぎ) いちご お茶	お茶	ヨーグルト 牛乳	601	18.0	509	17.0					
9	ど 土		ナポリタン 蒸し野菜の味噌マヨかけ わかめスープ フルーツ お茶	お茶 お菓子	クラッカー	21.6	1.7	18.2	1.5					
11	げつ 月	せいじん ひ 成人の日												
12	か 火		チーズパン 魚のパン粉焼き スパサラダ コンソメスープ みかん	豆乳	お茶	632	19.8	530	18.9					
13	すい 水		鮭ごはん 肉じゃが 青菜の磯辺和え みそ汁(豆腐・しめじ) りんご お茶	お茶	ウエハース	26.6	3.2	22.5	2.4					
14	もく 木		和風スパゲティ ブロッコリー トマト 野菜スープ キウイ お茶	お茶	ヨーグルト	580	20.2	447	16.2					
15	きん 金		ごはん 魚の塩焼き 即席揚げ さつま羊天 すまし汁(豆腐・小松菜) みかん お茶	お茶	クラッカー	529	9.7	447	12.8					
16	ど 土		パン2種 トマトシチュー フルーツ ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	クラッカー・りんご	19.7	2.0	19.3	2.2					
18	げつ 月		タコライス 蒸し南瓜 中華みそスープ(白菜・大根) みかん お茶	豆乳	お菓子	577	12.0	473	11.4					
19	か 火		食パン ハンバーグ 青菜としめじのソテー 大根スープ バナナ	お茶	ビスケット	630	20.0	508	17.3					
20	すい 水		ごはん 魚の照り焼き 大根のおかか和え みそ汁(えのき・玉ねぎ) メロン お茶	お茶	牛乳	591	14.5	482	11.7					
21	もく 木		ごぎつねうどん さつま芋とりんごの重ね煮 胡瓜の昆布和え パイン お茶	お茶	牛乳	634	12.4	558	12.8					
22	きん 金		ごはん 鶏の竜田揚げ ごぼうの土佐煮 ブロッコリー みそ汁(若布・まいたけ) りんご お茶	お茶	牛乳	616	17.5	537	19.4					
23	ど 土		豚丼 ふかし芋 みそ汁(大根・麩) フルーツ お茶	お茶 お菓子	お菓子	490	7.5	419	8.2					
25	げつ 月		ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 青菜の胡麻和え 薄くず汁 バナナ お茶	豆乳	牛乳	556	16.4	491	17.3					
26	か 火		ロールパン ポークビーンズ ベイクドポテト チーズ オレンジ 牛乳	お茶	ヨーグルト	640	22.9	524	20.2					
27	すい 水		ごはん 豚肉の甘酒生姜炒め たまごサラダ どんどこどん汁 りんご お茶	お茶	牛乳	676	26.8	538	20.6					
28	もく 木		焼きそば 南瓜サラダ トマト パイン ヨーグルト お茶	お茶	牛乳	609	21.0	565	19.8					
29	きん 金		冬野菜カレーライス はりはりサラダ メロン 牛乳	お茶	牛乳	684	20.9	601	22.6					
30	ど 土		しらすチャーハン 根菜サラダ 豆腐と青菜スープ フルーツ お茶	お茶 お菓子	クラッカー	414	8.8	332	8.1					

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

【今月の給食】



あぶくたつた(ひさかたチャイルド) ねすみのお母さんが、おしるこをつくりながらうたいます。♪あぶくたつた にえたつた にえたか
どうだかたべてみよ♪一緒に、味見をしてみたいです！昔ながらの童謡・わらべうたです。

どんどこどん(福音館書店) 土のなかでどんどこ青つ野菜がたくさん出てきます。最初に見える葉っぱだけで何の野菜かわかるかな！



あけましておめでとうございます

新年のあいさつとともにお正月を迎え、気持ちも新たになることでしょう。これからの一年が子ども達にとってよい年でありますように、そしてご家族の皆様も元気に過ごせますようお願いしています。

さて、寒さが厳しい時期ですが、旬を迎えた野菜は味わい豊かで新鮮、栄養価のたかい食材です。給食でも子どもたちに美味しく食べてもらうために、季節に育つ野菜を出来るだけ献立に取り入れています。今月は冬野菜の代表「大根のおかか和え」を紹介します。

〈材料〉 大根・・・100g、かつお節・・・4g、しょう油・・・小さじ1、ごま油・・・小さじ1/2、こしょう・・・お好みで



①大根は皮をむき、縦に細長く切る。②湯をわかつて①を湯とおしてから冷水にとり軽く水気をしぼる。③かつお節、しょう油、ごま油の調味料であえたら出来上がり♪