

1月献立表・給食だより



あけましておめでとうございます。

今年も子ども達にとって「楽しい、美味しい、うれしい給食」になるように、子ども達が健康で元気に過ごせるように、給食室一同精いっぱいサポートしていきたくと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

寒い日が続きますので、生活リズムを整えて体調を崩さないように過ごしましょう。

松翠保育園

R7年1月4日発行

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
4	土	きのごスパゲティ のむヨーグルト	牛乳 バナナ クッキー	牛乳、まぐろ油漬 缶、あさり水煮、 ドリンクヨーグル ト	スパゲティ、植物 油、クッキー	たまねぎ、にん じん、トマト、 しめじ、生しい たけ、パセリ、 バナナ
6	月	胚芽米 カレーシチュー(えび) フルーツヨーグルト	スキムミルク スキムモンブラン	牛乳、えび、脱脂 粉乳、プレーン ヨーグルト	はいが米、さとい も、マカリス、カ レールウ、三温糖、 さつまいも、生ク リーム、クラッ カー、栗甘露煮	たまねぎ、にん じん、りんご、 グリーンピース、 トマト、ユレ、黄桃 缶、いちご
7	火	胚芽米、 魚の竜田揚げ トマト じゃがいものみそ汁	お茶 七草がゆ	牛乳、魚、厚揚げ、 脱脂粉乳、鶏肉、 油揚げ	胚芽米、片栗粉、 揚げ油、じゃがい も、精白米	しょうが、トマ ト、たまねぎ 、にんじん、青 ねぎ、七草、白 菜、だいこん
8	水	胚芽米 ひじきいりつくね ゆでブロッコリー わかめスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、ひじき、 あおのり、塩わか め、絹ごし豆腐	胚芽米、植物油、 ごま油、ホット ケーキミックス、 揚げ油、粉糖、せ んべい	しょうが、たま ねぎ、にんじん、 ブロッコリー、 えのきたけ、青 ねぎ
9	木	胚芽米 肉豆腐 ほうれんそうと卵の炒 め物	スキムミルク みかん せんべい	牛乳、牛肉、厚揚 げ、鶏卵、ロース ハム、脱脂粉乳	胚芽米、三温糖、 植物油、せんべい	たまねぎ、青ね ぎ、ほうれん草、 にんじん、みか ん
10	金	胚芽米 魚のマリネ 白菜とベーコンのスー プ	お茶 いもぜんざい いりいりこ	牛乳、魚、ベーコ ン、煮干し	胚芽米、小麦粉、 植物油、三温糖、 さつまいも、あず き	トマト、きゅう り、たまねぎ、 マッシュルーム 缶、パセリ、レ モン、白菜、に んじん
11	土	味噌ラーメン バナナ	牛乳 チーズパン	牛乳、焼き豚、プ ロセスチーズ	中華麺、すりごま、 ごま油、ミルクパ ン	もやし、にんじ ん、あおねぎ、 しょうが、バナ ナ

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
14	火	胚芽米 鶏のから揚げ 五目みそ汁	豆乳 クッキー せんべい	牛乳、鶏肉、油揚げ、 調節豆乳	胚芽米、片栗粉、揚 げ油、クッキー、せ んべい	しょうが、なす、にんじ ん、しめじ、ごぼう、青 ねぎ
15	水	胚芽米 ビーマンと豚肉の ソース炒め ほうれん草とツナの 和え物	スキムミルク ココアホットケーキ	牛乳、豚肉、まぐろ油 漬、脱脂粉乳、鶏卵、	胚芽米、植物油、三 温糖、片栗粉、小麦 粉、無塩バター	ビーマン、赤ビーマン、 黄ビーマン、たまねぎ、 ほうれん草、にんじん
16	木	胚芽米 煮魚 小松菜と豆腐のすま し汁	スキムミルク きょうだいかん オレンジ(未満児)	牛乳、魚、木綿豆腐、 脱脂粉乳、粉寒天、調 節豆乳	胚芽米、三温糖、あ ずき	しょうが、さやいんげん、 こまつな、にんじん、オ レンジ
17	金	胚芽米 がんもどきの中華風 うま煮 かぼちゃとツナのサ ラダ	スキムミルク きな粉蒸しパン バナナ(未満児)	牛乳、がんもどき、ま ぐろ油漬、脱脂粉乳、 調節豆乳、きなこ	胚芽米、植物油、ご ま油、三温糖、片栗 粉、マヨネーズ、 ホットケーキミック ス、黒砂糖	にんじん、ゆでたけのこ、 セロリー、さやいんげん、 乾しいたけ、かぼちゃ、 たまねぎ、パセリ、干し ぶどう、バナナ
18	土	きのこスパゲティ のむヨーグルト	牛乳 バナナ クッキー	牛乳、まぐろ油漬缶、 あさり水煮、ドリンク ヨーグルト	スパゲティ、植物油、 クッキー	たまねぎ、にんじん、ト マト、しめじ、生しいた け、パセリ、バナナ

おせち料理とは？

「おせち」といえば、お正月に食べるものですが、昔は季節の変わり目に食べていました。そのため、おせち（御節）と言われるようになり、今では一年で最も大きな節目となるお正月に食べる習慣が残ったそうです。



1/6◆◆お正月メニュー◆◆

◎給食

- ・カレーシチュー **えびと里芋**
- ・フルーツヨーグルト
ヨーグルト(白)

いちご(赤)で紅白

◎おやつ

- ・スキムモンブラン **栗(栗きんとん)**

※お正月を意識した
メニューにしました。

おせち料理に込められた意味

料理	意味	料理	意味
 黒豆	黒く日焼けするほどマメに、 勤勉 に動けるように	 紅白なます	水引をかたどっているとされ、 平安 や 平和 への願い
 数の子	卵の数が多いことから 子孫繁栄 の願い	 かまぼこ	紅白、または松竹梅の柄などで おめでたさ を表す
 伊達巻き	形が巻物に似ているため、 知識増加 の願い	 栗きんとん	黄金にたとえて 金運 と呼ぶ縁起物
 昆布巻き	「こぶ」は「よろこぶ」に通じるとして、 縁起がいい	 えび	ゆでるとお年寄りのように腰が曲がることから、 長寿 の願い

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
20	月	ロールパン 洋風肉じゃが マカロニとハムの サラダ	お茶 かやくごはん	牛乳、豚肉、ロース ハム、脱脂粉乳、き な粉、豆乳	ロールパン、じゃがい も、植物油、三温糖、 マカロニ、マヨネーズ、 胚芽米	にんじん、たまね ぎ、すじなしいん げん、きゅうり、 ごぼう、生しいた け
21	火	胚芽米 魚の竜田揚げ トマト じゃがいものみそ汁	スキムミルク きな粉蒸しパン バナナ(未満児)	牛乳、魚、厚揚げ、 脱脂粉乳、きな粉、 豆乳	胚芽米、片栗粉、揚げ 油、じゃがいも、ホッ トケーキミックス、黒 砂糖	しょうが、トマト、 たまねぎ 、にんじん、青ね ぎ、干しぶどう、 バナナ
22	水	胚芽米 ひじきいりつくね ゆでブロッコリー わかめスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳、豚ひき肉、木 綿豆腐、ひじき、 あおのり、塩わかめ、 絹ごし豆腐	胚芽米、植物油、ごま 油、ホットケーキミッ クス、揚げ油、粉糖、 せんべい	しょうが、たまね ぎ、にんじん、ブ ロッコリー、えの きたけ、青ねぎ
23	木	胚芽米 肉豆腐 ほうれんそうと卵の炒め 物	スキムミルク ジャムサンド	牛乳、牛肉、厚揚げ、 鶏卵、ロースハム、 脱脂粉乳	胚芽米、三温糖、植物 油、食パン、いちご ジャム	たまねぎ、青ねぎ、 ほうれん草、にん じん、
24	金	ビーフピラフ タンドリーチキン サラダ菜・トマト わかめスープ もも	フルーツ豆乳 プリンアラモード	牛乳、牛肉、鶏肉、 豆乳、塩わかめ、絹 ごし豆腐	胚芽米、バター、ごま 油、カスタードプリン、 生クリーム、三温糖	コーン、にんじん、 たまねぎ、グリーン ピース、しょう が、にんにく、レ モン、サラダ菜、ト マト、えのきたけ、 青ねぎ、もも、い ちご、キウイ、み かん
25	土	味噌ラーメン バナナ	牛乳 チーズパン	牛乳、焼き豚、プロ セスチーズ	中華麺、すりごま、ご ま油、ミルクパン	もやし、にんじん、 あおねぎ、しょう が、バナナ

1月7日は、**七草の日**です。

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを
食べて1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、
ほとけのぎ、すずな、すずしろのことです。これを
包丁などで細かくたたきお粥に入れます。

保育園でも、7日に七草がゆを提供します。



『七草』には、薬効があると言われて
います。

【せり】⇒便秘、風邪の予防

【なずな】⇒肝臓病や高血圧の予防

【ごぎょう】⇒のどの不調や咳止め

【はこべら】⇒腫れや痛み止めに聞く

【ほとけのぎ】⇒胃腸を整え

食欲増進

【すずな】⇒胃腸の消化、免疫up

【すずしろ】⇒消化酵素、ビタミンC
が豊富



日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
27	月	胚芽米 カレーシチュー カリフラワーと ブロッコリーのサラダ	スキムミルク マカロニのきな 粉和え	牛乳、牛肉、脱 脂粉乳、まぐろ 油漬、きな粉	胚芽米、じゃがい も、マ・ガリ、カ レールウ、三温糖、 ごま油、マカロニ、 黒砂糖	たまねぎ、にんじ ん、りんご、グ リーンピース、トマ トビュレ、カリフラ ワー、ブロッコ リー
28	火	胚芽米 魚の香味焼き にんじんの甘煮 五目みそ汁	スキムミルク 小松菜とプルー ンのマフィン	牛乳、魚、油揚 げ、脱脂粉乳、 豆乳	胚芽米、三温糖、 ごま油、ホットケキッ ス	青ねぎ、しょうが、 にんにく、にんじ ん、なす、しめじ、 ごぼう、干しプ ルーン、こまつな
29	水	胚芽米 ピーマンと豚肉のソー ス炒め ほうれん草とツナの和 え物	スキムミルク ココアホット ケーキ	牛乳、豚肉、ま ぐろ油漬、脱脂 粉乳、鶏卵、	胚芽米、植物油、 三温糖、片栗粉、 小麦粉、無塩パ ター	ピーマン、赤ピー マン、黄ピーマン、 たまねぎ、ほうれ ん草、にんじん
30	木	胚芽米 煮魚 小松菜と豆腐のすまし 汁	スキムミルク ぎょうだいかん オレンジ(未満 児)	牛乳、魚、木綿 豆腐、脱脂粉乳、 粉寒天、調節豆 乳	胚芽米、三温糖、 あずき	しょうが、さやい んげん、こまつな、 にんじん、オレン ジ
31	金	胚芽米 がんもどきの中華風う ま煮 かぼちゃとツナのサラ ダ	豆乳 フルーツヨーグ ルト	牛乳、がんもど き、まぐろ油漬、 調節豆乳、プ レーンヨーグル ト	胚芽米、植物油、 ごま油、三温糖、 片栗粉、マヨネー ズ	にんじん、ゆでた けのこ、セロリー、 さやいんげん、乾 しいたけ、かぼ ちゃ、たまねぎ、 パセリ、みかん、 桃

☆風邪に負けない身体づくり☆

十分な睡眠と手洗い、バランスの良い食事で風邪に負けない丈夫な体を作りましょう

栄養バランスの良い食事

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高める『たんぱく質』『ビタミン』を十分に摂りバランスの良い食事をとることが大切です。

たんぱく質

基礎代謝をつけて抵抗力を高めます。



魚介類、肉類、大豆製品、乳製品 など

ビタミンC

免疫力を高めます。



芋類、柑橘類、緑黄色野菜 など

ビタミンA

のどの粘膜を保護します。



レバー、うなぎ、緑黄色野菜 など

1月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
6 20 27	月	牛乳 ぶどうぱん	ロールパン なすのトマトソース煮 野菜スープ
7 21	火	牛乳 バナナ	胚芽米 生姜焼き みそ汁
8 22	水	牛乳 お菓子	胚芽米 魚のみそ煮 いんげん すまし汁
9 23	木	牛乳 お菓子	胚芽米 鶏のマリネ焼き コーンスープ
10 24	金	牛乳 お菓子	胚芽米 牛肉とピーマンの炒め煮 中華スープ
14 28	火	牛乳 オレンジ	胚芽米 魚のマヨネーズ焼き すまし汁
15 29	水	牛乳 お菓子	胚芽米 麻婆豆腐 中華スープ
16 30	木	牛乳 バナナ	焼き肉パスタ わかめスープ バナナ
17 31	金	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 肉じゃが みそ汁

お菓子は下記のいずれか1点

せんべい 丸ぼうろ ビスケット クラッカー クッキー 源氏パイ
ウエハース かりんとう