

# 1月献立表

令和6年1月1日発行

日	曜	朝のおやつ	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	木	豆乳 せんべい	胚芽米 今月のカレー(えび、 さといも) フルーツヨーグルト	スキムミルク スキムモンブラン	豆乳・えび・脱脂粉 乳・プレーンヨーグ ルト	せんべい・胚芽米・ 里芋・バター・カ レールウ・三温糖・ さつまいも・生ク リーム・クラッ カー・くり	玉ねぎ・人参・り んご・グリビース・ トマト・白桃・い ちご
5	金	牛乳 りんご	胚芽米 魚の香味焼き 旬 レタス 豆腐と白菜のみそ汁	お茶 七草がゆ	牛乳・魚・豆腐・わ かめ・脱脂粉乳・鶏 肉・油揚げ	胚芽米・三温糖・ご ま油	りんご・青ねぎ・ 生姜・にんにく・ レタス・白菜・え のき・人参・七 草・大根
6	土	牛乳 バナナ	味噌ラーメン ヨーグルト	牛乳 旬 ぼんかん クッキー	牛乳・豚肉・ヨーグ ルト	中華麺・すりごま・ ごま油・クッキー	バナナ・もやし・ 人参・青ねぎ・生 姜・ぼんかん
9	火	牛乳 チーズ 旬	胚芽米 肉豆腐 小松菜とひじきの和 え物	豆乳 ドーナツ 旬	牛乳・チーズ・牛肉・ 厚揚げ・ひじき・豆 乳・鶏卵	胚芽米・三温糖・植 物油・すりごま・ご ま油・小麦粉・粉糖	玉ねぎ・青ねぎ・ 小松菜・きゅう り・コーン・人参
10	水	牛乳 バナナ	胚芽米 魚のマヨネーズ焼き かきたま汁	お茶 ごぼうのおにぎり いりいりこ 旬	牛乳・魚・粉チー ズ・鶏卵・鶏肉・油 揚げ・煮干し	胚芽米・パン粉・植 物油・マヨネーズ・片栗 粉	バナナ・パセリ・ 玉ねぎ・マッシュル ーム・もやし・ほう れん草・人参・ご ぼう・椎茸
11	木	牛乳 りんご	胚芽米 鶏のマリネ焼き レタス かぼちゃスープ	お茶 いもぜんざい クラッカー	牛乳・鶏肉・ベーコ ン	胚芽米・三温糖・植 物油・バター・小麦 粉・さつまいも・あ ずき・クラッカー	りんご・玉ねぎ・ 生姜・レタス・か ぼちゃ・人参・パ セリ
12	金	牛乳 せんべい	ビーフピラフ エビフライ (以上児) チキンカツ (未満児) サラダ菜 ミントマト もも (缶) わかめスープ	フルーツ豆乳 イチゴのパフェ	牛乳・牛肉・鶏肉・ 鶏卵・わかめ・豆乳	せんべい・胚芽米・ バター・小麦粉・パン 粉・ごま油・カス テラ・生クリーム・ 三温糖	コーン・人参・玉 ねぎ・グリビース・ サラダ菜・ミニト マト・もも・えの き・青ねぎ・いち ご
13	土	牛乳 りんご	きのこのスープスパ ゲティ バナナ	牛乳 ぶどうパン	牛乳・脱脂粉乳・ ベーコン	スパゲティ・植物 油・バター・小麦 粉・ぶどうパン	りんご・えのき・ 玉ねぎ・しめじ・ 人参・パセリ・バ ナナ

## 誕生会

## ごぼう



皮はむかずにたわしでこす  
るか包丁でこそげ落とす程  
度にしましょう。

## 栄養・効果

腸内環境を整えて余分な物質を排出し、悪  
玉コレステロールを排出してくれる「食物  
繊維」が豊富に含まれています。  
皮には血液サラサラ効果があるポリフェ  
ノールの「サポニン」が含まれています。

## 選び方

泥付きごぼうは鮮度が良く、風味が強  
くて長期保存できます。太さが均一で  
曲がり少なく、表面のひげ根が少ない  
ものを選びましょう。

## 保存の仕方

できるだけ洗わずに、新聞紙に包んで常  
温の冷暗所で立てておきましょう。  
洗ったごぼうはラップにくるんで野菜室  
に入れましょう。保存期間は4～5日です。

日	曜	朝のおやつ	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
15	月	牛乳 せんべい <span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">旬</span>	胚芽米 ハンバーグ 人参の甘煮 白菜とベーコンの スープ	スキムミルク ふかしいも	牛乳・牛ひき肉・豚 ひき肉・鶏卵・ベー コン・脱脂粉乳	せんべい・胚芽米・ 植物油・パン粉・三 温糖・さつまいも	玉ねぎ・人参・白 菜・パセリ
16	火	牛乳 りんご	胚芽米 ピーマンと豚肉の ソース炒め 切干し大根のみそ汁	備蓄豆乳 備蓄菓子 バナナ	牛乳・豚肉・油揚 げ・脱脂粉乳・豆乳	胚芽米・植物油・三 温糖・片栗粉・ク ラッカー	りんご・ピーマ ン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・玉ね ぎ・切り干し大 根・人参・青ね ぎ・バナナ
<b>避難訓練</b>							
17	水	牛乳 バナナ	胚芽米 煮魚 のっぺい汁	スキムミルク りんごのヨーグル トケーキ	牛乳・魚・鶏肉・脱 脂粉乳・鶏卵・ヨー グルト	胚芽米・三温糖・さ といも・片栗粉・小 麦粉・バター	バナナ・生姜・か ぼちゃ・大根・人 参・ごぼう・こん にやく・椎茸・青 ねぎ・りんご・レ モン
18	木	牛乳 せんべい <span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">カレークッキング</span>	ほし組さんのカレー フレンチサラダ	スキムミルク マカロニのきな粉 和え	牛乳・牛肉・脱脂粉 乳・まぐろ油漬け・ きな粉	せんべい・胚芽米・ じゃがいも・バ ター・カレールウ・ 植物油・三温糖・マ カロニ・黒砂糖	玉ねぎ・人参・り んご・グリーンピー ス・トマトピュー レ・キャベツ・ きゅうり・パセリ
19	金	牛乳 バナナ	ロールパン チキンクリームシ チュー にんじんのコールス ロー風	スキムミルク ももゼリー パイ	牛乳・鶏肉・脱脂粉 乳・まぐろ油漬け・ 粉寒天	ロールパン・じゃが いも・植物油・バ ター・小麦粉・三温 糖・パイ	バナナ・玉ねぎ・ 人参・グリーンピ ース・コーン・干しぶ どう・黄ピーマン・ 白桃
20	土	牛乳 りんご <span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">旬</span>	味噌ラーメン ヨーグルト	牛乳 ぼんかん クラッカー	牛乳・豚肉・ヨーグ ルト	中華麺・すりごま・ ごま油・クラッカー	りんご・もやし・ 人参・青ねぎ・生 姜・ぼんかん

## 白菜



### 栄養・効果

風邪予防に効果的なビタミンCが豊富に含まれています。

カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛なども多く高血圧などに効果的です。

### 選び方

ずっしりと重いもの。外側が緑色で、葉がシャキッとして、巻きがしっかりしたものを選びましょう。

### 保存の仕方

丸ごと保存する場合は新聞紙に包んで涼しい場所で立てて保存しましょう。切った場合はラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。

白菜は水分が出やすいため、炒めるときは強火で一気に加熱しましょう。芯にはカリウムを多く含んでいるので残さず食べましょう。

日	曜	朝のおやつ	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
22	月	豆乳 チーズ	胚芽米 鶏のから揚げ サラダ菜 大根のみそ汁	スキムミルク 黒糖蒸しパン	豆乳・チーズ・鶏肉・ わかめ・脱脂粉乳	胚芽米・片栗粉・植 物油・小麦粉・黒砂 糖	生姜・サラダ菜・ 大根・白菜・えの き・人参・青ねぎ
23	火	牛乳 バナナ	胚芽米 <span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">旬</span> 肉豆腐 小松菜とひじきの和 え物	スキムミルク ドーナツ	牛乳・牛肉・厚揚 げ・ひじき・脱脂粉 乳・鶏卵	胚芽米・三温糖・植 物油・すりごま・ご ま油・小麦粉・粉糖	バナナ・玉ねぎ・ 青ねぎ・小松菜・ きゅうり・コー ン・人参
24	水	牛乳 オレンジ	胚芽米 魚のマヨネーズ焼き かきたま汁	ホワイトミルク りんご クラッカー	牛乳・魚・粉チー ズ・鶏卵・鶏肉・脱 脂粉乳	胚芽米・パン粉・植 物油・マヨネーズ・片栗 粉・クラッカー	オレンジ・パセ リ・玉ねぎ・マッシュ ルーム・もやし・ほ うれん草・人参・ りんご
25	木	牛乳 バナナ	胚芽米 鶏のマリネ焼き レタス かぼちゃスープ	スキムミルク きなこパン	牛乳・鶏肉・ベー コン・脱脂粉乳・きな 粉	胚芽米・三温糖・植 物油・バター・小麦 粉・食パン	バナナ・玉ねぎ・ 生姜・レタス・か ぼちゃ・人参・パ セリ
26	金	牛乳 りんご	胚芽米 魚の竜田揚げ ブロッコリー 厚揚げとさといもの みそ汁	豆乳 にんじんゼリー かみかみこんぶ	牛乳・魚・厚揚げ・ わかめ・豆乳・寒 天・昆布	胚芽米・片栗粉・植 物油・さといも・三 温糖	りんご・生姜・ブ ロッコリー・人 参・青ねぎ・レモ ン
27	土	牛乳 オレンジ	きのこのスープスパ ゲティ バナナ	牛乳 ぶどうパン	牛乳・ベーコン・脱脂 粉乳	スパゲティー・植物 油・バター・小麦 粉・パン	オレンジ・えの き・玉ねぎ・しめ じ・人参・パセリ

## 小松菜



### 栄養・効果

骨や歯の健康に役立つカルシウムや、疲労回復や免疫力を高めるカロテン、ビタミンCが多く含まれています。

### 選び方

葉が濃い緑色でみずみずしく肉厚のものを選びましょう。葉は丸みがあり、大きすぎないもの、茎は太くしっかりしているものがおすすめです。

### 保存の仕方

湿らせた新聞紙で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室でなるべく立てて保存します。根元もしっかり包みましょう。

小松菜はアクが少ないので、下茹でなしで炒め物にすることができます。油と一緒に炒めるとカルシウムの吸収率がアップします。

日	曜	朝のおやつ	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
29	月	牛乳 せんべい	胚芽米 ハンバーグ 人参の甘煮 白菜とベーコンの スープ	スキムミルク ふかしもち	牛乳・牛ひき肉・豚 ひき肉・鶏卵・ベー コン・脱脂粉乳	せんべい・胚芽米・ 植物油・パン粉・三 温糖・さつまいも	玉ねぎ・人参・白 菜・パセリ
30	火	牛乳 りんご	胚芽米 煮魚 のっぺい汁	お茶 ごぼうおにぎり いりいりこ	牛乳・魚・鶏肉・油 揚げ・煮干し	胚芽米・三温糖・さ といも・片栗粉	りんご・生姜・さ やいんげん・大 根・人参・ごぼ う・こんにゃく・ 椎茸・青ねぎ
31	水	牛乳 バナナ	胚芽米 鶏肉と大根のカレー じょうゆ煮 五目みそ汁	スキムミルク みかん ビスケット	牛乳・鶏肉・油揚 げ・脱脂粉乳	胚芽米・三温糖・植 物油・ビスケット	バナナ・大根・人 参・すじなしいん げん・玉ねぎ・し めじ・ごぼう・青 ねぎ・みかん



## 小松菜とひじきの和え物



<材料> 大人2人、子ども2人分 <下処理>

小松菜	3茎(150 g)	小松菜	1 cmぐらいに切り、 ゆでてしぼる
きゅうり	1/2本(50 g)	きゅうり	半月切りにして、軽く塩を してしぼる
塩(塩もみ用)	ひとつまみ(0.5 g)	人参	線切りにしてゆでる
コーン	35 g	乾燥ひじき	水に戻してよく洗う
人参	1/3本(150 g)		
乾燥ひじき	2.5 g		
① 水	小さじ2(10 g)		
② みりん	小さじ1/20(0.3 g)		
③ こいくちしょうゆ	小さじ1/10(0.5 g)		
④ すりごま	小さじ2(5 g)		
⑤ こいくちしょうゆ	小さじ1(5 g)		
⑥ ごま油	小さじ1(5 g)		

<作り方>

- ① 加熱した小松菜、人参は十分に冷ます。
- ② ひじきは①の調味料で煮詰め、汁をきる。
- ③ ②と小松菜、きゅうり、コーン、人参を⑥の調味料で和える。

# 1月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
4 18	木	牛乳 お菓子	胚芽米 魚の照り焼き ブロッコリー すまし汁
5 19	金	牛乳 オレンジ	胚芽米 人参みそつくね ミニトマト みそ汁
22	月	牛乳 みかん	胚芽米 魚のチーズピカタ サラダ菜 わかめスープ
9 23	火	牛乳 りんごパン	ロールパン ポトフ コールスロー
10 24	水	牛乳 お菓子	胚芽米 鶏肉の甘辛煮 みそ汁
11 25	木	牛乳 お菓子	胚芽米 煮魚 みそ汁
12 26	金	牛乳 オレンジ	胚芽米 鶏のごま焼き きのこソテー すまし汁
15 29	月	お茶 ツナおにぎり	ツナおにぎり 鶏の照り焼き ミニトマト みそ汁
16 30	火	牛乳 お菓子	胚芽米 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁
17 31	水	牛乳 りんご	和風パスタ 野菜スープ りんご

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 等