

1月の献立

〈目標〉食べ物を話題にできる子ども

		今月の平均栄養摂取量					
		エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		食塩相当量 (g)	
		基準	今月	基準	今月	基準	今月
1~2歳児		460	482	19.0	18.8	1.2	1.4
3歳以上児 (白米除く)		390	398	20.5	18.1	1.4	1.6

4(土) マーボー豆腐 おひたし わかめのみそ汁 フルーツ	4(土) さくら組保育参加 バターロールパン 鶏のから揚げ イタリアンサラダ 麦とごぼうのシチュー フルーツ 牛乳 ホットケーキアソート
<おやつ> 牛乳	<おやつ> 牛乳
6(月) ユーリンチー ナムル キャベツのみそ汁 フルーツ	7(火) サーモンの 甘塩焼き 切干大根の炒め煮 かぶのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	<おやつ> 牛乳 星たべよ
13(月) 成人の日	14(火) さばのソース焼き 和風サラダ もやしのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	<おやつ> 牛乳 ミレービスケット
20(月) 冬やさいカレー イタリアンサラダ フルーツ	21(火) たらこの みそマヨネーズ焼き ゆでやさい えのきのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 塩せんべい	<おやつ> 牛乳 二色どらやき
27(月) 鶏肉の レモンしょうゆ揚げ かぶのサラダ なめこのみそ汁 フルーツ	28(火) さばのさっぱり煮 干草あえ だいこんのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 雪の宿	<おやつ> 牛乳 ビスコ (いちご)
8(水) チャーハン 華風あえ 春雨スープ フルーツ	9(木) 豚肉の ごまみそ焼き ツナあえ えのきのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 ミレービスケット	<おやつ> 牛乳 ばかうけ (ごま)
15(水) バーガーサンド グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ	16(木) おにぎり day 松風焼き おかかあえ なめこのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 白い風船	<おやつ> 牛乳 白あんドーナツ
22(水) 誕生会 しょうゆラーメン 鶏の照り焼き おひたし フルーツ	23(木) 焼き肉 春雨サラダ はくさいのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 星たべよ	<おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート
29(水) ピンパル 中華スープ フルーツ	30(木) タンダーチキン ポテトサラダ もやしのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 塩せんべい	<おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい
10(金) ほっけの甘塩焼き じゃがいもの そぼろ煮 はくさいのみそ汁 フルーツ	11(土) はくさいのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 源氏パイ	<おやつ> 牛乳 手作りおやつ
17(金) サーモンの 照り焼き ごまあえ おでん フルーツ	18(土) 親子煮 おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 手作りおやつ	<おやつ> 牛乳 ミレービスケット
24(金) 鶏肉の ケチャップあえ ひじきサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ	25(土) 豚肉の煮込み おひたし 油あげのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	<おやつ> 牛乳 白あんドーナツ
31(金) みそカツ おひたし わかめのみそ汁 フルーツ	2/1(土) しょうが焼き やさいのマヨあえ とうふのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 ばかうけ (青のり)	<おやつ> 牛乳 ハッピーターン

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります
 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください
 (🍳)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶性小麦粉で代替します)
 (🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)
 ※おにぎり day りす組~さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします。
 ※🍎は3歳以上児 (もも・ひまわり・さくら) ごはんはいりません。

給食だより

新年明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、楽しいお正月を過ごされたことと思います。いよいよ卒園・進級まで残すところあと3カ月となりました。この時期はあっという間に過ぎてゆきます。少しずつ、でも確実に成長していく子どもたちの身体と心を応援できる給食を提供していきたい!! 2025年も「食」を通して子どもたちの健やかな成長を見守ってまいりますので、よろしくお願いいたします。



今が旬!! 大根

12/10(火)おでん

この時期の大根は、寒さから身を守るために糖分が増すので、みずみずしくて甘味たっぷり。反対に気温が高い春や夏の大根が辛くなるのは、害虫から身を守るためだそう。また大根に含まれるジアスターゼという酵素は消化を促進するので、お正月に食べ過ぎた胃腸に最適! 大根は部位によって味わいが異なるので、それぞれの特徴と、部位に合ったおすすめ調理法を知っておきましょう。

上部	中部	下部
<ul style="list-style-type: none"> 甘い 水分が多い 程よい食感 	<ul style="list-style-type: none"> 甘みと辛みのバランスがいい やわらかい 	<ul style="list-style-type: none"> 辛い 水分が少ない 硬い
<ul style="list-style-type: none"> サラダ 野菜スティック 大根おろし(甘め) 	<p>合う料理</p> <ul style="list-style-type: none"> 煮物 おでん ふろふき大根 	<ul style="list-style-type: none"> 漬け物 みそ汁 大根おろし(辛め)

12/4(水) さつまいもごはん

さくら組さんが育てたさつまいもでつくりました!

ほくほくしてとってもあまいさつまいも♡♡

みんなのお顔もほくほく♥あまくなりました!!

おいしい!!

卵・バター不使用の「かぼちゃケーキ」

ゆでたかぼちゃを少し残しておいてトッピングに♪

卵・牛乳・バター不使用のケーキです。今回はかぼちゃを使用しましたが、人参やさつまいも、バナナなどでも応用できます。おからを使用することでしっとり仕上がります! ぜひ、お試しを!

給食で人気のレシピをご紹介します!

材料 (カップケーキ 10~12個程度)

- ホットケーキミックス 150g
- 豆乳 110g ・砂糖 50g
- サラダ油 50g ・生おから 50g
- やわらかくゆでたかぼちゃ 50g

作り方

- ①全ての材料を混ぜる
- ②カップに8分目程ずつ入れる
- ③オーブン 160度 20分焼く

※ご家庭のオーブンの仕様で変えてください

りんごやゆでたほうれん草などアレンジも楽しい!

12/9(月) 手作りおやつ

今年も「おいしい笑顔」をたくさんお届けできるようにがんばります! Fighting!!

よろしくお願いいたします! 給食チーム一同