

令和3年1月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	歯力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
4	月	ごはん ゆかり 牛乳100ml 蓮根味噌煮 焼売 蒟蒻煮付 イカ照焼 青梗菜中華炒め 黄桃缶 (いわし甘露煮 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 しゅうまい いか みそ	米 さとう	れんこん にんじん こんにやく チンゲンサイ しいたけ 黄桃 赤しそ粉	野菜入りそふとせん	こつぶめかぶがら
5	火	ごはん おかかふりかけ 牛乳 切干大根トマト煮 ミニステーキ 枝豆 ジャーマンポテト まぐろカツ ゼリー (鶏肉団子あまみだれ みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 ミニステーキ まぐろカツ おかかふりかけ	米 じゃがいも さとう 揚げ油 ゼリー	切り干しだいこん とうもろこし えだまめ たまねぎ りんご いちご ぶどう バイン オレシジ メロン	紫芋ふんわりせんべい	きなこおかきミニパック
6	水	ごはん のりふりかけ 牛乳 五目巾着煮付 半平煮付 麻婆茄子 白菜ゆかり和え チンゲン菜 バイン缶 (ツナそぼろ ほうとう汁 ミニゼリー)	牛乳 五目茶巾 赤小豆 豚肉 鶏肉 みそ のりふりかけ	米 さとう かたくり粉	なす はくさい 赤しそ粉 バイン	かぼちゃポーロ	ひこうきビスケット りんごジュース100ml
7	木	ごはん わかめふりかけ 牛乳 かぶら-和風ドレッシング和え さつま芋甘露煮 ウインナー ナポリタンスパゲティ プチエビフライ 洋梨缶 (和風炒り豆腐包み焼き じゃがいものみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 ポークウインナー セインツボートポークコンシュリンプ わかめふりかけ	米 さつま芋甘露煮 ドレッシング 揚げ油 スパゲティ	カリフラワー きゅうり たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマト 洋梨	にんじんせんべい	カリボテミニ
8	金	ごはん 白玉うどん 牛乳 五目あんかけうどん 鮭の塩焼き お浸し みかん	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 秋さけ塩焼き	白玉うどん さとう かたくり粉	にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう みかん	玄米ぼんせん	豆乳プリン
9	土	うどん 牛乳100ml みそうどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい もも	ポテトとほうれん草の おせんべい	つぶせんべい きなこ棒
12	火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き のっぺい汁 磯和え	牛乳 照り焼きチキン 豆腐 かまぼこ のり	米 さとう かたくり粉 さとう	だいこん えのきたけ ねぎ はくさい もやし こまつな にんじん	おかかせんべい	ミレービスケット ヤクルト65ml
13	水	ごはん 牛乳 ひじきご飯 豚汁 白ごまつくね オレンジ	牛乳 まぐろフレーク ひじき 豚肉 豆腐 油揚げ みそ レバー入り白ごまつくね	米 さとう さとう	こんにやく たけのこ にんじん とうもろこし いんげん だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	アンパンマンの ペーゼんべい	さつまポテト
14	木	黒糖パン 牛乳 かれいフライ(鶏肉団子ケチャップソース) ジュリエンスープ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 黄金カレイ骨ごとフライ 鶏肉	黒糖パン 揚げ油 サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ はくさい みずな キャベツ きゅうり とうもろこし	サクッとあられ	ういろう 白
15	金	ごはん 牛乳 中華飯 コーンしゅうまい わかめスープ ミニゼリーもも	牛乳 豚肉 なた コーンしゅうまい わかめ	米 ごま油 かたくり粉 ゼリー	たけのこ はくさい もやし にんじん ねぎ しょうが にんにく だいこん たまねぎ にも もも	ヨーグルト いちごソースかけ	お米deりんごタルト
16	土	うどん 牛乳100ml 五目うどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ 干しいたけ みかん	ソフトな塩せん	おせんべいサラダ味 はっぴーラムネ
18	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼豚 かまぼこ	米 ごま油 さとう かたくり粉 はるさめ	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい たまねぎ にも もやし だいこん きゅうり	カルマダふわせん 発芽玄米入り	米粉カップケーキいちご
19	火	ごはん 牛乳 カレーライス(クリームシチュー) オムレツ グリーンサラダ バインアップル	牛乳 豚肉 オムレツ ハム	米 じゃがいも 米粉カレーウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ バイン	ふわふわチップにんじん味	ロールケーキ
20	水	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 つみれ汁 かぶの甘酢和え	牛乳 牛肉 焼き豆腐 かまぼこ いわしつみれ団子 油揚げ 鶏肉 こんぶ	米 さとう さとう	しらたき にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だいこん こまつな えのきたけ しょうが かぶ きゅうり	まんまるソフトせんべい	たべっこBABY 牛乳100ml
21	木	白玉うどん 牛乳 おぼろみそめん いわしオレンジ煮 ごま和え	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ いわしオレンジ煮	白玉うどん さとう かたくり粉 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ えのきたけ しょうが ほうれんそう はくさい もやし	りんご	おはぎ きなこ
22	金	デニッシュパン 牛乳 唐揚げ(鶏照り煮) コーンスープ イタリアンサラダ いよかんゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン	デニッシュパン 揚げ油 かたくり粉 ドレッシング 米粉の切り餅ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン いよかん	かぼちゃせんべい	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味
23	土	うどん 牛乳100ml わかめうどん ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう	あまからせん	きなこあられ 花せんべい
25	月	ごはん 牛乳 さばおかか煮 たぬき汁 しそひじき和え	牛乳 さばおかか煮 鶏肉 油揚げ ひじき	米 かたくり粉	こんにやく だいこん はくさい ねぎ しめじ しょうが こまつな キャベツ もやし しその実	ふんわりソフトせん	お米deみかんタルト
26	火	レーズンパン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ オニオンスープ ツナサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン まぐろフレーク	レーズンパン ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ もやし にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	バナナ	みたらし団子
27	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ 豆乳	米 さとう かたくり粉 はるさめ ゼリー	にんじん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン たけのこ にんにく しょうが はくさい にも とうもろこし みかん バイン 黄桃	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	アンパンマンのソフトせんべい 赤ぶどうジュース100ml
28	木	ごはん 牛乳 メンチカツ(魚角煮) けんちん汁 おかか和え	牛乳 キャベツ入りメンチカツ 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	米 揚げ油 さとう さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ キャベツ ほうれんそう もやし	野菜ハイハイ	ミニクリームパン
29	金	ごはん 牛乳 キャロットピラフ 平つくねソース味 パンブキンスープ りんご	牛乳 ベーコン 鶏肉 キャベツ入り平つくねソース味	米 マーガリン 米粉のホワイトウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし かぼちゃ えだまめ りんご	むらさきのおせんべい	衛生ケーキ
30	土	うどん 牛乳100ml ほうとううどん かんきつゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ はっさく みかん ゆず	鉄塩せん	こんぶあられ おこめバフ塩

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。都合により献立を変更する場合があります。
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

お手伝いをやってみよう

子どもにお手伝いをやってもらう時、「火や包丁を扱うのは危ない」「もう少し大きくなってから」などと考える方もいらっしゃるかと思います。しかし、お手伝いは子どもがやりたい時にやってもらうのが一番です。幼児期から簡単なことをやってもらい、習慣づけていきましょう。

◎見本を見せる

最初におとなが見本を見せましょう。正しいやり方を見せた後は、事故やけがの危険がないように見守ることが大切です。失敗してしまった時は、しからずに、どうすればよいかをアドバイスするようにしましょう。



◎継続的に行う

お手伝いは、一度きりで終わらせないで、習慣づけるようにしましょう。家庭の中で役割を持つことは、子どもにとっても大切なことです。「これからはあなたがやってね」などと、役割にしてしまうのもひとつの手です。



◎感謝の気持ちを伝える

お手伝いをしてもらった後は「上手にできたね」「助かったよ」「ありがとう」などの言葉をかけてあげましょう。子どもにとって、ほめられたり感謝されたりすることは、自信につながります。



お雑煮について

お雑煮は、正月三が日の祝いの食べ物です。具材や味つけは各地さまざまで、一般的に、東日本は角もち、西日本は丸もちが多く、すまし汁とみそ仕立てがあります。

そのほか、あずき入りのもちが入ったお雑煮や、もちを入れないお雑煮、お雑煮を食べない地域もあります。

