

令和5年1月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

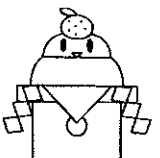
| 日 | 曜 | 献立名 | 血や肉や骨になる食品 | 働く力になる食品 | 体の調子を整える食品 | 乳児おやつ | 全園児おやつ |
|----|---|--|--------------------------------------|--|---|-------------------------|------------------------------------|
| 4 | 水 | ごはん さけふりかけ 牛乳100ml ひじき煮付 大学芋 ハムステーキ 干草和え さわら照焼 バイン缶 (鶏肉団子あまみだれ みそ汁パック ミニゼリー) | 牛乳 さけふりかけ ひじき ポロニアスライス 油揚げ さごし | 米 さとう さつまいも 揚げ油 | とうもろこし こまつな しいたけ にんじん バイン | ふんわりソフトせん | お米のスナックサラダ味 |
| 5 | 木 | ごはん わかめふりかけ 牛乳 人参和風ドレッシング和え 大根薄口煮 竹輪煮付 野菜炒め 鶏肉レモン風味フリッター ゼリー (ツナそぼろ みそ汁パック ミニゼリー) | 牛乳 わかめふりかけ ちくわ 鶏肉 | 米 ドレッシング さとう 揚げ油 天ぷら粉 ゼリー レモンペッパーオイル | にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン りんご | ふわふわチップじゃがいも味 | うす焼きサラダせんべい りんごジュース100ml |
| 6 | 金 | ごはん ゆかり 牛乳 白菜コンソメ煮 ほくほくコロッセ チリコンカン みかん缶 (若鶏の照り焼き みそ汁パック ミニゼリー) | 牛乳 豚肉 | 米 揚げ油 ほくほくコロッセ | 赤しそ粉 はくさい とうもろこし たまねぎ えだまめ 赤いんげん豆 白いんげん豆 トマト パセリ みかん | おかかせんべい | とうもろこしあられ |
| 7 | 土 | うどん 牛乳100ml ほうとううどん ぶどうゼリー | 牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ | うどん ゼリー | はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ ぶどう | 野菜入りそふとせん | きなこ棒 花せんべい |
| 10 | 火 | ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 合わせみそ汁 しそひじき和え | 牛乳 ハンバーグ 豆腐 油揚げ わかめ みそ ひじき | 米 さとう かたくり粉 じゃがいも | たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実 | にんじんせんべい | さつまポテト |
| 11 | 水 | 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 さとう ごま油 かたくり粉 | ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし もやし だいこん きゅうり | バナナ | ひこうきビスケット 牛乳100ml |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳 白身魚フライ(いわしオレンジ煮) けんちん汁 磯和え | 牛乳 鶏肉 豆腐 カレイ米パン粉フライ 油揚げ のり | 米 揚げ油 さといも さとう | にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい ほうれんそう きゅうり | おこさませんべい | カステラクリームサンド |
| 13 | 金 | ソフトめん 牛乳 ミートソース オムレツ フレンチサラダ りんご | 牛乳 豚肉 プレーンオムレツ ハム | ソフトめん 米粉ハヤシルウ さとう サラダ油 | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ みずな とうもろこし りんご | ポテトとほうれん草の おせんべい | Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味 |
| 14 | 土 | うどん 牛乳100ml 五目うどん やさいゼリー | 牛乳 鶏肉 かまぼこ | うどん ゼリー | たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ みかん | ハイハイ | ザラメせんべい こつぶめかぶあられ |
| 16 | 月 | ごはん 牛乳 かきまわし さんまみぞれ煮 白みそ汁 | 牛乳 鶏肉 油揚げ さんまみぞれ煮 豆腐 わかめ みそ | 米 さとう サラダ油 | にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ だいこん はくさい えのきたけ ねぎ | かぼちゃせんべい | 豆乳プリン |
| 17 | 火 | ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ(肉団子照煮) 沢煮わん ゆかり和え | 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ かまぼこ | 米 かたくり粉 揚げ油 | にんにく しょうが だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば キャベツ もやし こまつな 赤しそ粉 | ソフトな小魚せん | チーズ蒸しケーキ |
| 18 | 水 | ドッグパン 牛乳 ツナサンド ミネストローネスープ ポテトソテー ミニゼリー洋梨 | 牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 大豆 ウインナー | ドッグパン さとう ゼリー ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マーガリン | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ トマト ブロッコリー とうもろこし 洋梨 | 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 野菜&フルーツジュース100ml |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 吉野汁 かぶの浅漬け | 牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 こんぶ | 米 さとう かたくり粉 さといも | しょうが たまねぎ ビーマン たけのこ こんにゃく だいこん ねぎ 干しいたけ かぶ はくさい にんじん | フルーチェ いちご 牛乳 | ミレービスケット |
| 20 | 金 | 中華めん 牛乳 みそラーメン しゅうまい 中華和え みかん | 牛乳 豚肉 なた みそ チキン水煮 ポークしゅうまい | 中華めん さとう ごま油 | キャベツ にんじん メンマ とうもろこし ねぎ チンゲンサイ きゅうり もやし みかん | カルマぐふわせん 発芽玄米入り | いろいろ 白 |
| 21 | 土 | うどん 牛乳100ml きつねうどん りんごゼリー | 牛乳 鶏肉 油揚げ | うどん さとう ゼリー | たまねぎ にんじん ねぎ りんご | おこめせん にんじん&かぼちゃ味 | ミニのりすけ コーンバーポタージュ風味 |
| 23 | 月 | ごはん 牛乳 たらひとがすみ焼き 臭汁 お浸し | 牛乳 大豆 油揚げ 白糸ダラひとがすみ漬け 豆腐 みそ | 米 さとう | ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう | むらさきいものおせんべい | ワッフル |
| 24 | 火 | ごはん 牛乳 カレーライス(ブラウンシチュー) ミートボール グリーンサラダ オレンジ | 牛乳 豚肉 鶏肉団子ケチャップソース | 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 オレンジ | アンパンマンのベビーせんべい | きなこおかし |
| 25 | 水 | ごはん 牛乳 関東煮 いわし梅煮 青菜和え | 牛乳 豚肉 はんぺん 厚揚げ いわし梅煮 | 米 さといも さとう | にんじん だいこん こんにゃく はくさい もやし こまつな 広島菜 京菜 大根葉 | りんご | コンソメコーン |
| 26 | 木 | プチパンキンパン 牛乳 メンチカツ(ウインナー) ホワイトスープ イタリアンサラダ | 牛乳 鶏肉 豚とチキンのミンチカツ | プチパンキンパン 揚げ油 米粉ホワイトルウ じゃがいも ドレッシング | にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし | カルシウム入りベビースティック | 寝まんじゅう |
| 27 | 金 | ごはん 牛乳 中華飯 春雨スープ フルーツゼリー和え | 牛乳 豚肉 なた 鶏肉 | 米 ごま油 かたくり粉 はるさめ ゼリー | たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ しょうが 干しいたけ にんにく はくさい えのきたけ いら とうもろこし いちご みかん バイン 黄桃 | サクッとあられ | たべっ子BABY ヤクルト65ml |
| 28 | 土 | うどん 牛乳100ml みそうどん みかんゼリー | 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 みかん | まんまるソフトせんべい | はっぴーラムネ ソフトせんべい塩味 |
| 30 | 月 | ごはん 牛乳 さばおかか煮 五目汁 新香和え | 牛乳 豚肉 さばおかか煮 油揚げ 豆腐 | 米 | だいこん ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬 | かぼちゃポーロ | おはぎ きなこ |
| 31 | 火 | ごはん 牛乳 いろどりピラフ 照り焼きチキン ジュリエンスープ | 牛乳 ベーコン 鶏肉 かまぼこ | 米 マーガリン さとう | たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン パセリ にんじん だいこん はくさい みずな | 野菜ハイハイ | ぶどうゼリー |

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

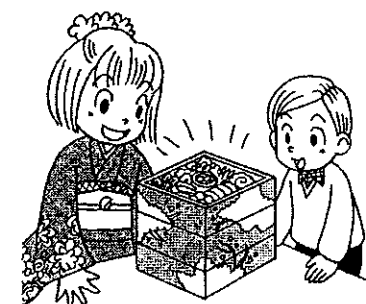
※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

おせち料理を味わいましょう



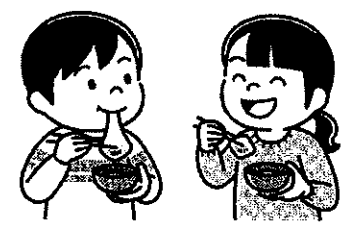
おせち料理とは、もともと節日(季節の変わり目などにお祝を行う日)に神様に供える料理のことで、「御節供」が略されたものです。現在は正月のみに出すようになり、家庭によっておせち料理はさまざまです。おせち料理には豊作や家族の健康など、いろいろな願いが込められています。



| | | |
|--|---|--|
| <p>田づくり 昔はかたくちいわしを作物の肥料に使っていたことから、五穀豊稔を願って。</p> | <p>栗きんとん きんとんは「金団」と書き、金運を呼ぶ縁起物として。</p> | <p>数の子 にしんはたくさんの卵を抱えることから、子孫繁栄や子宝に恵まれますように。</p> |
|--|---|--|

正月に食べる雑煮

雑煮が正月の行事食として食べられるようになったのは、室町時代の頃からといわれています。それが貴族や武士だけではなく、庶民の間にも広がったのは、江戸時代の末期といわれています。



地域や家庭によって雑煮はいろいろ

雑煮は地域や家庭によってさまざまです。丸もちや角もち、焼いたもちか煮たもちか、味付けもしょうゆやみそなどがあります。ほかにもくるみだれにつけたり、あずきを使ったりします。それぞれのご家庭で食べている雑煮について話題にしてみませんか。

丸もち
みそ汁立て

角もち
しょうゆ汁立て

もちを食べる時の注意点

もちには粘着性が高く、窒息につながりやすい食品なので、お子さんには、ひと口量を守ってよくかむように伝えます。また、食事に集中させ、ふざけないように見守ります。

