

# 1 月 献 立 表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
04 火	麩のすまし汁(ほうれん草)、松風焼き、茶碗蒸し、紅白なます、黒豆、みかん	892.0(891.1) 34.0(32.4) 15.9(16.3) 3.1(2.4)	◎上新粉、◎もち米、◎ざらめ糖、砂糖、パン粉、焼ふ、油、米	◎牛乳、◎こしあん(生)、卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏ささ身、だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、かまぼこ、白ごま ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、みつば、ゆず果皮	ヨーグルト	なべこだんご、牛乳	
05 水	きつねうどん、コロコロかき揚げ、小松菜のおかか和え、いちご	587.0(502.4) 22.4(20.4) 16.2(15.1) 4.8(3.7)	干しうどん、◎米、てんぷら粉、油、砂糖、◎砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ、魚肉ソーセージ、干しえび、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン缶、えだまめ(冷凍)、たまねぎ、ごぼう、いちご、干しいたけ	ヨーグルト	焼きおにぎり、牛乳	
06 木	みそ汁(キャベツ・油揚げ)、鮭のパン粉焼き、ほうれん草のとしめじのソテー(ベーコン)、温野菜(にんじん)、バナナ	494.3(592.7) 19.8(21.7) 24.5(22.7) 2.4(2.0)	◎小麦粉、◎砂糖、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油、米	◎牛乳、さけ、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ、粉チーズ、バター、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、パセリ、にんにく	ヨーグルト	ショートブレッド、牛乳	
07 金	みそ汁(わかめ・たまねぎ)、鶏肉のマーマレード焼き、ほうれん草のとしめじのソテー、ブロッコリーのハムサラダ、りんご	305.9(434.6) 16.9(18.7) 11.7(12.2) 2.9(2.2)	◎米、糸こんにゃく、マヨネーズ、油、米	◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、さつま揚げ、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、しめじ、◎七草、マーマレード、カットわかめ	ヨーグルト	七草がゆ、牛乳	
08 土	みそ汁(白菜・えのき)、豆腐のそぼろあんかけ、ちくわときゅうり和え、かぼちゃの甘露煮、グレープフルーツ	209.8(399.6) 11.1(15.1) 5.1(7.9) 2.7(3.2)	砂糖、ごまドレッシング、ごま油、米	木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎カルピス、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、◎セザリチン、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	カルピスゼリー、ウエハース、麦茶	
11 火	けの汁、豚肉のねぎ焼き、白菜とさつま揚げの炒め、トマト、みかん	516.1(609.0) 20.1(21.9) 28.5(25.7) 3.0(2.4)	◎クロワッサン、じゃがいも、板こんにゃく、小麦粉、ごま油、油、米	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾)、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)、さつま揚げ	みかん、トマト、だいこん、ねぎ、ひらたけ(ゆで)、にんじん、ごぼう、ふき、たかな(たかな漬)、こんぶ(だし用)、はくさい	ヨーグルト	パン・オ・ショクラ、パック牛乳	
12 水	ぶどうジュース、ピーフストロガノフ、オリヴィエサラダ、ピーツのピクルス、バナナ	494.1(455.5) 17.9(17.9) 23.5(21.6) 3.7(2.9)	じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、牛肉(もも)、◎卵、卵、鶏むね肉、◎無塩バター、◎ヨーグルト(無糖)	◎りんご、バナナ、たまねぎ、きゅうり、ホルトマート缶詰、しめじ、マッシュルーム缶、にんじん、かぶ、セロリ、ぶどう濃縮果汁	ヨーグルト	シャルロットカ、牛乳	ロシアの日
13 木	みそ汁(さつま芋・ごぼう)、さばの立田揚げ、煮あえ、キャベツの昆布和え、パインアップル	454.0(545.7) 17.7(19.3) 16.5(15.8) 2.7(2.1)	◎さつま芋、さつま芋、油、片栗粉、砂糖、米	◎牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、パインアップル、だいこん、にんじん、ごぼう、生わらび(ゆで)、塩こんぶ、さやえんどう、しょうが	ヨーグルト	焼き芋、牛乳	
14 金	みそ汁(山東菜・大根)、レバーの胡麻ソースからめ、ミモザサラダ、のり佃煮、りんご	409.0(541.8) 20.3(21.9) 20.3(18.7) 2.7(2.3)	片栗粉、マヨネーズ、◎砂糖、油、砂糖、米	◎牛乳、豚レバー、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、ブロッコリー、だいこん、◎パインアップル、のり佃煮、さんとうさい、◎粉かんでん、しょうが	ヨーグルト	青空ゼリー、塩せんべい、牛乳	
15 土	白菜スープ(春雨)、ウインナー、野菜のカレー風味ソーテー、枝豆、オレンジ	366.5(511.1) 12.2(16.4) 16.7(16.9) 1.9(2.5)	◎小麦粉、じゃがいも、◎砂糖、はるさめ、油、米	◎牛乳、◎卵、ベーコン、◎チーズ、◎バター、ウインナー、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、ビーマン	ヨーグルト	チーズ入り蒸しパン、パック牛乳	
17 月	野菜スープ(じゃが芋)、アドボ、パンシットピホン、ゆで卵、パインアップル	459.5(546.0) 24.5(24.1) 19.2(17.5) 2.3(1.8)	じゃがいも、◎春巻きの皮、ピーマン、◎油、油、◎片栗粉、ごま油、砂糖、米	◎牛乳、豚肉(もも)、卵、◎こしあん(生)、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、パインアップル、にんじん、◎バナナ、ビーマン、干しいたけ	ヨーグルト	トロン、牛乳	フィリピンの日
18 火	みそ汁(なめこ・きく)、ほっけの塩焼き、いんげんとささみの胡麻ネーズ和え、さつま芋の甘露煮、バナナ	334.7(487.8) 17.9(19.6) 10.0(11.7) 3.3(2.7)	さつま芋、◎砂糖、砂糖、マヨネーズ、米	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、白ごま、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、いんげん、◎みかん缶、◎バナナ、◎パイン缶、きく・花(ゆで)、にんじん、なめこ、こまつな、こんぶ(だし用)	牛乳	フルーツヨーグルト、ハッピーターン、麦茶	
19 水	フランスパン、ポタージュ(ベジタブル)、アッシュ・バルマンティエ、ツナのリエット、フレンチサラダ、オレンジ	853.5(697.8) 29.2(25.6) 46.7(37.1) 3.3(2.6)	じゃがいも、フランスパン、◎砂糖、油、◎小麦粉、◎強力粉、砂糖	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬、◎卵、クリームチーズ、バター、◎卵(黄)、スライスチーズ、◎無塩バター、◎アーモンド(乾)、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、レモン果汁、マッシュルーム缶、パセリ、にんにく	ヨーグルト	ガレットデロワ、パック牛乳	お誕生会 フランスの日
20 木	みそ汁(麩・ほうれん草)、手羽元煮、だいこんサラダ(レモン)、ブロッコリー、りんご	267.2(405.6) 10.2(13.7) 14.6(14.3) 2.4(1.9)	◎じゃがいも、◎マヨネーズ、◎油、オリーブ油、焼ふ(板ふ)、米	◎牛乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、鶏手羽肉、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、だいこん、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、レモン果汁、しょうが、こんぶ(だし用)、パセリ	ヨーグルト	じゃがチーズ揚げ、牛乳	
21 金	みそ汁(卵・豆腐)、たらの甘酢あんかけ、カリカリ納豆和え、水菜のツナサラダ、いちご	427.1(547.3) 24.6(26.4) 19.0(18.6) 3.0(2.5)	◎食パン、油、片栗粉、◎砂糖、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、たら、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、◎卵、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、かまぼこ、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、きょうな、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、こまつな、だいこん(たくあん)、いちご、しょうが、にんにく	ヨーグルト	フレンチトースト(食パン)、牛乳	
22 土	麩のすまし汁(えのき)、生揚げの味噌炒め、チンゲンサイのツナマヨネーズ和え、カリフラワー、バナナ	502.0(612.9) 19.1(21.6) 27.0(24.6) 2.7(3.1)	◎強力粉、マヨネーズ、◎砂糖、ごま油、焼ふ(車ふ)、◎小麦粉、片栗粉、砂糖、米	◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、◎白ごま、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カリフラワー、ヤングコーン、ビーマン、えのきたけ、干しいたけ、にんにく、しょうが、しいたけ	ヨーグルト	ごまめりせんべい、パック牛乳	
24 月	きのこスープ、カチャトラ、グリーンサラダ、かぼちゃパン粉焼き、グレープフルーツ	369.0(482.1) 17.3(19.0) 18.5(17.2) 2.4(1.9)	油、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、◎砂糖、砂糖、米	◎牛乳、たら、◎生クリーム、ベーコン、粉チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、にんじん、コーン缶、レタス、しいたけ、えのきたけ、ブロッコリー、しめじ、赤ビーマン、グリーンピース	ヨーグルト	マリッツォ、牛乳	イタリアの日
25 火	みそ汁(あさり)、赤魚の甘辛揚げ、ほうれん草のおかか和え、トマト、キウイフルーツ	324.6(471.3) 19.5(21.1) 10.5(11.9) 2.3(1.9)	油、小麦粉、砂糖、米	◎牛乳、あかうお、あさり、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キウイフルーツ、ほうれんそう、◎バナナ、◎もも缶、◎パイン缶、◎キウイフルーツ、◎いちご、にんじん、しょうが、にんにく	ヨーグルト	フルーツポンチ(いちご)、ウエハース、牛乳	
26 水	サムゲタン、キッズピビンバ、シウマイ(海老入り)、トマト、みかん	764.1(778.4) 30.8(29.2) 31.4(26.9) 2.6(2.1)	米、◎上新粉、しゅうまいの皮、◎油、もち米、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、鶏手羽肉、鶏ひき肉、えび(むき身)、◎白ごま、うずら卵水煮缶、◎こしあん(生)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、トマト、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ミニトマト、だいこん、万能ねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、干しいたけ	ヨーグルト	ホットク(あんご)、牛乳	韓国の日
27 木	せんべい汁、ササミフライ、キャベツのじゃこサラダ、温野菜(にんじん)、いちご	377.3(518.1) 12.7(16.2) 20.4(18.8) 1.5(1.4)	小麦粉、パン粉、糸こんにゃく、油、◎砂糖、マヨネーズ、砂糖、米	◎牛乳、◎卵、鶏もも肉(皮付き)、◎生クリーム、卵、しらす干し、いわし(煮干し)、鶏ささ身、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、にんじん、◎かぼちゃ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、いちご、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	パンピングプリン、星たべよ、麦茶	
28 金	みそ汁(さといも・にんじん)、カレーの煮つけ、小松菜と卵の炒め、かぶのあちら漬、バナナ	409.5(512.3) 23.3(23.5) 13.6(13.5) 2.5(2.0)	◎強力粉、さといも、砂糖、油、◎砂糖、米	◎牛乳、かれい、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎豚ひき肉、◎無塩バター、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、こまつな、きゅうり、かぶ、にんじん、◎キャベツ、万能ねぎ、◎たまねぎ、かぶ・葉、ねぎ、◎にんじん、しょうが	ヨーグルト	ホーショール、牛乳	モンゴルの日
29 土	みそ汁(にら・もやし)、豚バラ大根、豆腐のサラダ、粉ふき芋、もも缶	292.7(455.9) 12.8(16.9) 10.1(12.0) 2.0(2.6)	じゃがいも、ごまドレッシング、米	◎牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、◎クリームチーズ、◎ヨーグルト(無糖)	もも缶、だいこん、もやし、にら、えのきたけ、きゅうり、◎いちごジャム・低糖度、にんじん、カットわかめ、パセリ	ヨーグルト	クラッカーサンド、パック牛乳	
31 月	ミルクスープ、キョフテ、レッドキャベツのサラダ、ブロッコリー、オレンジ	446.9(540.4) 17.5(19.2) 19.3(17.8) 2.6(2.0)	◎小麦粉、◎砂糖、パン粉、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米	◎牛乳、牛ひき肉、◎卵、ベーコン、◎バター、卵、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、えのきたけ、レッドキャベツ、しめじ、にんじん、レモン果汁、しょうが	ヨーグルト	ヨーグルトケーキ、牛乳	トルコの日

## 七草粥を食べよう!

江戸時代に「人日の節句」として日本に広まり、春の七草として人々が食べるようになったお粥のことを「七草粥」といいます。七草粥が広まるようになった背景には、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあり、この日に七草粥を食べることで、新年の無病息災を願うことが挙げられます。

○春の七草の意味○

- 芹(せり).....水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。
- 薺(なずな).....別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材であった。
- 御形(ごぎょう).....別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。せり
- 繁縷(はこべら).....目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。
- 仏の座(ほとけのざ).....別称はタビラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。
- 菘(すずな).....蕪(かぶ)のこと。ビタミンが豊富。
- 蘿蔔(すずしろ).....大根(だいこん)のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。



## マルチカルチャーの活動に合わせて

- 1月はマルチカルチャーをテーマに活動します。食事も「文化」です。様々な給食にお出します予定で。
- 1月4日: 日本料理
  - 1月12日: ロシア料理
  - 1月17日: フィリピン料理
  - 1月19日: フランス料理
  - 1月24日: イタリア料理
  - 1月28日: モンゴル料理
  - 1月31日: トルコ料理



## /ロウウイルスに注意!!

1. しっかり手を洗いましょ
2. 十分に加熱して食べましょ
3. 食器や調理器具はよく洗いましょ

