



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 土	お弁当	お茶 おやつ			
6 月	ポークカレー 春雨サラダ フルーツゼリー	牛乳(午後) 麩のいちごラスク	ぶたひき肉・ツナ缶・牛乳	米・じゃがいも・はるさめ・砂糖・ゼリー・焼きふ・無塩バター	たまねぎ・にんじん・わかめ・コーン・いちごジャム
7 火	ごはん 花麩のすまし汁 松風焼き 炒めなます	牛乳(午後) 七草風粥 	鶏ひき肉・豆腐・みそ・油揚げ・牛乳	米・花麩・片栗粉・しろうごま・砂糖	こまつな・たまねぎ・しいたけ・あおのり・だいこん・にんじん・れんこん・かぶ・ほうれんそう
8 水	ごはん 白菜と大豆のスープ 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーとチーズのサラダ	牛乳(午後) ツナサンド	大豆・鶏肉・チーズ・牛乳・ツナ缶	米・薄力粉・油・砂糖・食パン・マヨドレ	はくさい・にんじん・えのきたけ・たまねぎ・ホールトマト・トマトケチャップ・ブロッコリー・コーン・ひじき・きゅうり
9 木	ごはん けんちん汁 さわらのねぎ味噌焼き こまつなのごま和え	牛乳(午後) 焼きうどん	豆腐・さわら・みそ・ちくわ・牛乳・ぶた肉・かつお節	米・さといも・砂糖・しろうごま・うどん	ごぼう・にんじん・だいこん・青ねぎ・こまつな・もやし・キャベツ・赤パプリカ・たまねぎ・あおのり
10 金	ごはん かぶの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 かぼちゃと枝豆のマヨ和え	牛乳(午後) クッキー	油揚げ・みそ・ぶた肉・牛乳	米・赤こんにやく・砂糖・マヨドレ・クッキー	かぶ・キャベツ・しょうが・ごぼう・かぼちゃ・えだまめ・にんじん
11 土	お弁当	お茶 おやつ			
13 月	成人の日				
14 火	ごはん わかめと白菜のスープ 高野豆腐の中華風あんかけ キャベツとひじきのサラダ	牛乳(午後) カステラ *完了期: <u>ビスケット</u>	凍り豆腐・鶏ひき肉・牛乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油・マヨドレ・カステラ	わかめ・はくさい・にんじん・コーン・赤パプリカ・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ひじき
15 水	ごはん 豚汁 鮭のにんじん味噌マヨ焼き 切干大根煮	牛乳(午後) さつまいもぜんざい *完了期: 蒸しさつまいも	ぶた肉・みそ・さけ・油揚げ・牛乳・小豆缶	米・じゃがいも・ごま油・マヨドレ・赤こんにやく・砂糖・さつまいも	はくさい・にんじん・ごぼう・切干しだいこん・しいたけ
16 木	ロールパン 豆とウインナーのスープ ショットプッラル マッシュポテト	牛乳(午後) ブルーベリーとチーズのケーキ	大豆・ウインナー・ぶたひき肉・牛ひき肉・豆乳・牛乳・クリームチーズ	ロールパン・パン粉・じゃがいも・無塩バター・ホットケーキミックス・砂糖・油	キャベツ・たまねぎ・グリーンピース・にんじん・ブルーベリージャム
17 金	ごはん じゃがいもの味噌汁 厚揚げの和風カレー煮 ほうれん草の納豆和え	牛乳(午後) りんごゼリー	みそ・生揚げ・ぶた肉・納豆・牛乳	米・じゃがいも・砂糖・片栗粉	キャベツ・えのきたけ・たまねぎ・だいこん・青ねぎ・もやし・ほうれんそう・にんじん・りんご・りんごジュース・寒天
18 土	お弁当	お茶 おやつ			

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

未満児	エネルギー	蛋白質	脂肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂肪
	483 Kcal	22.1 g	16.9 g		583 Kcal	26.4 g	18.3 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳, ビスケット (火) 牛乳, ビスコ (水) 牛乳, せんべい (木) 牛乳, クラッカー (金) 牛乳, ウエハース (土) 牛乳, せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。

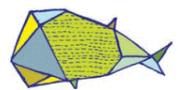
日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20 月	ごはん 麩の味噌汁 肉じゃが 白菜のおかか和え	牛乳(午後) いりこ大豆 *完了期: いり大豆	みそ・ぶた肉・かまぼこ・かつお節・牛乳・煮干し・大豆	米・焼きふ・じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・しろごま	たまねぎ・わかめ・にんじん・グリーンピース・はくさい・こまつな
21 火	ごはん ほうれん草のスープ 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 かぼちゃのサラダ	牛乳(午後) じゃこトースト	鶏肉・豆乳・ハム・きな粉・牛乳・チーズ・しらす干し	米・マヨドレ・食パン 	ほうれん草・たまねぎ・にんじん・赤パプリカ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・あおのり
22 水	ごはん きのこスープ 豚肉と春雨の中華煮 大根の中華酢和え	牛乳(午後) きなこさつまいも	ぶた肉・牛乳・きな粉	米・はるさめ・ごま油・砂糖・さつまいも	しいたけ・えのきたけ・しめじ・はくさい・わかめ・にんじん・チンゲンサイ・しょうが・だいこん・きゅうり
23 木	食パン 小松菜のスープ やみつきちキン さつまいものマーマレード煮	お茶 ひじきと枝豆のおにぎり	ハム・鶏肉・油揚げ	食パン・砂糖・マヨドレ・さつまいも・米	こまつな・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・にんにく・マーマレードジャム・ひじき・えだまめ
24 金	ごはん かぼちゃの豆乳味噌汁 たらのかば焼き もやしと小松菜の昆布和え	牛乳(午後) ミニメロンパン	油揚げ・みそ・豆乳・たら・牛乳	米・薄力粉・油・砂糖・ミニメロンパン	かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・もやし・こまつな・にんじん・塩昆布
25 土	お弁当	お茶 おやつ			
27 月	ごはん ビーフンスープ 豚肉の香味炒め 切干大根のツナサラダ	牛乳(午後) 黒糖レーズン蒸しパン *完了期: レーズン蒸しパン	ウインナーソーセージ・ぶた肉・ツナ缶・牛乳・きな粉・豆乳	米・ビーフン・しろごま・ごま油・マヨドレ・ホットケーキミックス・黒砂糖・油	キャベツ・たまねぎ・コーン・はくさい・長ねぎ・にら・しょうが・にんにく・切干しだいこん・にんじん・きゅうり・レーズン
28 火	味噌ラーメン じゃがいもとちくわのきんぴら バナナ	牛乳(午後) いちごジャムパイ	ぶた肉・みそ・竹輪・牛乳 	中華めん・ごま油・じゃがいも・赤こんにやく・油・砂糖・しろごま・パイ皮	コーン・もやし・にんじん・キャベツ・青ねぎ・バナナ・いちごジャム
29 水	ごはん キャベツの味噌汁 さばの塩焼き 磯香和え	牛乳(午後) 国産もものタルト *完了期: <u>ビスケット</u>	みそ・さば・牛乳	米・砂糖・お米de国産ものタルト(卵乳小麦不使用)	キャベツ・たまねぎ・わかめ・こまつな・はくさい・にんじん・焼きのり
30 木	具だくさん牛丼 チンゲン菜のスープ ひじきのサラダ	牛乳(午後) きなこスコーン	牛肉・牛乳・きな粉・豆乳	米・しらたき・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・油	たまねぎ・にんじん・ごぼう・しめじ・しょうが・チンゲンサイ・だいこん・コーン・ひじき・きゅうり・もやし
31 金	ごはん 豆乳スープ 鶏のから揚げ ブロッコリーのサラダ	牛乳(午後) ココアバナナサンド *完了期: ホイップなし	ベーコン・豆乳・鶏肉・牛乳	米・片栗粉・油・ミネラルロール・ホイップクリーム・砂糖	ほうれん草・たまねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・にんじん・もやし・バナナ

給食だより

2025年が始まりました。本年もよろしくお願いいたします。
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
寒さも本番となりますが、年末年始で乱れがちな生活リズムを少しずつ整え、体調を崩さないよう気をつけましょう。

〈1月7日 七草風粥〉

年末年始はごちそうが沢山で、食べすぎてしまうこともあると思います。胃の調子を整えるためや厄除けの意味で、1月7日にはせり、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七草が入った「七草粥」を食べる風習があります。



〈1月16日 食育の日 スウェーデンの料理〉

スウェーデンではえんどう豆(グリーンピース)のスープが定番です。グリーンピースが苦手な人でも食べやすいよう、ひよこ豆を追加して作られることも多いようで、給食では大豆を追加して作ります。
ショットプッラルはスウェーデンのミートボールのことで国民食と言われており、ホワイトソースをかけてマッシュポテトを添えることが多いようです。スウェーデンでは様々な種類のチーズや北欧で自生するブルーベリーの種類であるビルベリーが料理やデザートによく使われます。給食ではクリームチーズと、ビルベリーの代用としてブルーベリーを使ったケーキを作ります。

日 曜	昼食	おやつ		赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他:調味料等
		午前	午後				
4 土	お弁当	ハイハイン	おやつ		ハイハイン		
6 月	あんかけ丼(軟飯) 人参のスープ じゃがいもの煮物	ビスケット	ハイハイン	鶏ひき肉	ビスケット・米・片栗粉・ じゃがいも・ハイハイン	たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
7 火	ごはん(軟飯) 小松菜のスープ 鶏団子と大根の煮物 人参のやわらか煮	ウエハース	七草風粥	鶏ひき肉・豆腐	ウエハース・米・片栗粉	こまつな・だいこん・にん じん・たまねぎ・かぶ・ほ うれんそう	かつお・こんぶだし
8 水	ごはん(軟飯) 白菜のスープ ささみと玉ねぎの煮物 野菜スティック	ハイハイン	食パン	若鶏ささ身	ハイハイン・米・食パン	はくさい・たまねぎ・ブ ロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし
9 木	ごはん(軟飯) 豆腐のスープ たらと人参の煮物 大根のやわらか煮	ビスケット	ハイハイン	豆腐・たら	ビスケット・米・ハイハイン	にんじん・こまつな・だい こん	かつお・こんぶだし
10 金	ごはん(軟飯) かぶのスープ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのやわらか煮	ウエハース	ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケット	かぶ・かぼちゃ・キャベ ツ・にんじん	かつお・こんぶだし
11 土	お弁当	ハイハイン	おやつ		ハイハイン		
13 月	成人の日						
14 火	ごはん(軟飯) 白菜のスープ ささみとキャベツの煮物 野菜スティック	ウエハース	ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・ビスケット	はくさい・キャベツ・にん じん・きゅうり	かつお・こんぶだし
15 水	ごはん(軟飯) 人参スープ さけと白菜の煮物 じゃがいものやわらか煮	ハイハイン	蒸しさつまいも	さけ	ハイハイン・米・じゃがい も・さつまいも	にんじん・はくさい	かつお・こんぶだし
16 木	ロールパン じゃがいものスープ 人参のそぼろ煮 キャベツのやわらか煮	ビスケット	蒸しパン	鶏ひき肉・豆乳	ビスケット・ロールパン・ じゃがいも・ホットケーキ ミックス・砂糖・油	にんじん・キャベツ・たま ねぎ	かつお・こんぶだし
17 金	ごはん(軟飯) 人参のスープ ささみとじゃがいもの煮物 キャベツのやわらか煮	ウエハース	ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・じゃがい も・ビスケット	にんじん・キャベツ・ほう れんそう	かつお・こんぶだし
18 土	お弁当	ハイハイン	おやつ		ハイハイン		
20 月	ごはん(軟飯) 小松菜のスープ じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参のやわらか煮	ビスケット	ハイハイン	鶏ひき肉	ビスケット・米・じゃがい も・ハイハイン	こまつな・はくさい・にん じん	かつお・こんぶだし
21 火	ごはん(軟飯) 人参のスープ ささみとブロッコリーの煮物 蒸しかぼちゃ	ウエハース	食パン	若鶏ささ身	ウエハース・米・食パン	にんじん・たまねぎ・ブ ロッコリー・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
22 水	ごはん(軟飯) 白菜のスープ 大根のそぼろ煮 野菜スティック	ハイハイン	きなこさつまいも	鶏ひき肉・きな粉	ハイハイン・米・さつまい も・砂糖	はくさい・だいこん・にん じん・きゅうり	かつお・こんぶだし
23 木	食パン 小松菜のスープ 野菜のそぼろ煮 蒸しさつまいも	ビスケット	おにぎり(軟飯)	鶏ひき肉	ビスケット・食パン・さつま いも・米	こまつな・たまねぎ・にん じん	かつお・こんぶだし
24 金	ごはん(軟飯) かぼちゃのスープ たらと玉ねぎの煮物 小松菜と人参のやわらか煮	ウエハース	ビスケット	たら	ウエハース・米・ビスケット	かぼちゃ・たまねぎ・こま つな・にんじん	かつお・こんぶだし
25 土	お弁当	ハイハイン	おやつ		ハイハイン		
27 月	ごはん(軟飯) 玉ねぎのスープ ささみと白菜の煮物 野菜スティック	ビスケット	蒸しパン	若鶏ささ身・豆乳	ウエハース・米・ホットケー キミックス・砂糖・油	たまねぎ・はくさい・にん じん・きゅうり	かつお・こんぶだし
28 火	煮込みうどん じゃがいものやわらか煮 バナナ	ウエハース	ハイハイン	若鶏ささ身	ウエハース・ゆでうどん・ じゃがいも・ハイハイン	キャベツ・にんじん・バナ ナ	かつお・こんぶだし
29 水	ごはん(軟飯) 白菜のスープ さけの煮物 キャベツと人参のやわらか煮	ハイハイン	ビスケット	さけ	ウエハース・米・ビスケット	はくさい・たまねぎ・キャ ベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
30 木	そぼろ丼(軟飯) チンゲン菜のスープ 大根と人参のやわらか煮	ビスケット	ハイハイン	鶏ひき肉	ビスケット・米・片栗粉・ハ イハイン	たまねぎ・チンゲンサイ・ だいこん・にんじん	かつお・こんぶだし
31 金	ごはん(軟飯) たまねぎのスープ ささみとほうれん草の煮物 ブロッコリーのやわらか煮	ウエハース	バナナ	若鶏ささ身	ウエハース・米	たまねぎ・ほうれんそう・ ブロッコリー・にんじん・ バナナ	かつお・こんぶだし

☆献立を変更する場合がございます。
 ☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。
 ☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。
 ☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。

