



# 2021年 1月 給食献立表



日(曜日)	献立	材 料 名				午前おやつ 乳児のみ	午後おやつ (手)は手作り せんべい
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他		
4 (月) お弁当の日	高野豆腐のそぼろ煮 小魚 大根と人参の味噌汁	高野豆腐・鶏ミンチ・鰹節 かえりちりめん わかめ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・三度豆 大根・人参・ねぎ	砂糖・片栗粉	醤油・みりん 酢 醤油	お菓子 牛乳	牛乳
5 (火)	鶏肝のしぐれ煮 春雨サラダ もやしスープ	鶏肝 ローストハム ツナ・鰹節・昆布	土生姜 きゅうり・人参・もやし もやし・人参・ねぎ	砂糖・油 春雨・砂糖・ごま油	醤油・みりん 醤油・酢 醤油	果物 牛乳	バームクーヘン 牛乳
6 (水)	ぶりの照り焼き 白和え・黒豆・ごまめ 花麩とわかめの澄まし汁	鰹 豆腐・かえりちりめん・黒豆 鰹節	人参・えのき・ほうれん草・こんにやく 椎茸・三つ葉	さつま芋・砂糖・ごま 麩	醤油・砂糖・みりん 塩・醤油・酢 醤油・みりん	果物 牛乳	げんこつ飴(手) せんべい 牛乳
スケート教室 7(木) 亀岡すみれ1	筑前煮 小魚 白菜としめじの味噌汁	鶏肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	人参・れんこん・ごぼう・三度豆 白菜・しめじ・ねぎ	砂糖・こんにやく	みりん・醤油 酢 醤油	果物 牛乳	ヨーグルト お菓子
8 (金)	ポークカレー マカロニサラダ	豚肉 ローストハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・人参・きゅうり	じゃが芋・マーガリン・油 マカロニ・マヨネーズ	カレー粉・カレールー・ケチャップ・醤油 塩・レモン果汁	果物 牛乳	スナックパン 0.1歳 ロールパン 牛乳
9(土)						お菓子・牛乳	
11(月)	祝 日 ( 成 人 の 日 )						
12 (火)	栄養汁 小魚 大根と水菜のサラダ	鶏肉・鰹節 かえりちりめん ローストハム	白菜・人参・椎茸・ピーマン 大根・人参・きゅうり・水菜	片栗粉 ごま・ごま油	カレー粉・コンソメ・醤油 酢 醤油・みりん	お菓子 牛乳	バナナ クラッカー 牛乳
13 (水) 誕生日会	ゆかりご飯・鮭のチーズポテト焼き オレンジドレッシングのサラダ 野菜たっぷりスープ	鮭・粉チーズ ローストハム 鶏肉・鰹節・昆布	クリームコーン レタス・キャベツ・人参・きゅうり・コーン キャベツ・しいたけ・もやし・人参・ねぎ	米・じゃが芋 油・砂糖	塩 オレンジ果汁・塩 コンソメ・塩・醤油	お菓子 牛乳	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
スケート教室 14(木) 亀岡すみれ2	鶏肉と大根の炊き合わせ 小魚 かぼちやの味噌汁	鶏肉・油揚げ・ちくわ・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	大根・三度豆・人参 かぼちや・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・こんにやく さつま芋	みりん・醤油 酢 醤油	果物 牛乳	ぜんざい(手) 0歳 ふかし芋 お茶
スケート教室 15(金) 上西山すみれ	鶏じゃが 小魚 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 豆腐・煮干し・味噌・わかめ	玉ねぎ・人参・三度豆 なめこ・ねぎ	じゃが芋・こんにやく・砂糖	醤油・みりん 酢 醤油	果物 牛乳	チーズ クッキー 牛乳
16(土)						お菓子・牛乳	
18 (月)	千切り大根と豚肉の炒め煮 小魚 さつま芋の味噌汁	豚肉・油揚げ・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	千切り大根・人参・三度豆 玉ねぎ・ねぎ	砂糖 さつま芋	醤油・みりん 酢 醤油	お菓子 牛乳	りんご クッキー 牛乳
19 (火)	鱈の西京焼き 野菜のネバネバ和え ふぶき汁	鱈西京漬け 納豆 豆腐・昆布・鰹節	ニラ・もやし・人参・キャベツ 大根・せり	マヨネーズ 片栗粉	醤油 塩・醤油	お菓子 牛乳	コーンフレックボール(手) 0.1歳 オレンジ お菓子 牛乳
20 (水)	五目きんぴら 小魚 のっぺい汁	牛肉・ちくわ・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・ちくわ・煮干し	ごぼう・レンコン・人参・こんにやく 大根・人参・土生姜・ねぎ・こんにやく	胡麻・砂糖・油 片栗粉	醤油・みりん 酢 塩・醤油・みりん	果物 牛乳	ヨーグルト クッキー
スケート教室 21(木) 亀岡れんげ1	麻婆豆腐 小魚 中華風コーンスープ	豆腐・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	人参・ニラ・ねぎ・玉ねぎ・にんにく・生姜 クリームコーン・チンゲン菜・人参・ねぎ	片栗粉・三温糖 片栗粉	中華味・醤油 酢 塩・醤油・コンソメ	果物 牛乳	いも餅(手) 0歳 ふかし芋 牛乳
スケート教室 22(金) 上西山れんげ	チキンカレー 大根と人参のサラダ	鶏肉 ツナ	玉ねぎ・人参 キャベツ・大根・人参・きゅうり	じゃが芋・マーガリン・油 ごま・ごま油・マヨネーズ	カレー粉・カレールー・ケチャップ・醤油 醤油・みりん	果物 牛乳	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
23(土)						お菓子・牛乳	
25 (月)	洋風おでん 小魚 ほうれん草入りかきたま汁	鶏肉・ちくわ・ウインナー かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・玉ねぎ	砂糖・じゃが芋 片栗粉	塩・醤油・コンソメ 酢 醤油・塩・みりん	お菓子 牛乳	みかん ビスケット 牛乳
26 (火)	白身魚のみぞれ煮 白菜のおかか和え 小松菜と油揚げの味噌汁	鱈・鰹節 鰹節 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	大根・ねぎ 白菜・小松菜・人参 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	片栗粉 砂糖	醤油・酒・みりん 醤油・みりん 醤油	果物 牛乳	ヨーグルト ビスケット
27 (水)	豚肉とじゃが芋の炒め物 小魚 豆腐とえのきの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 豆腐・わかめ・味噌・煮干し	人参・ピーマン・もやし・竹の子 えのき・玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋・砂糖・醤油・片栗粉	醤油・みりん・中華味 酢 醤油	果物 牛乳	りんごケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
スケート教室 28(木) 亀岡れんげ2	合挽きミンチの卵とじ 小魚 そうめんの澄まし汁	合挽きミンチ・卵 かえりちりめん 蒲鉾・鰹節	玉ねぎ・ピーマン・ミックスベジタブル 干し椎茸・三つ葉	油 そうめん	コンソメ・塩・醤油 酢 醤油・みりん	果物 牛乳	じゃこバントースト(手) 0歳 食パンスティック 牛乳
29 (金)	ハヤシルウ れんこん入りごぼうサラダ	牛肉 ツナ・鰹節	玉ねぎ・人参 ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・レモン汁	じゃが芋・油・マーガリン マヨネーズ・ごま	ハヤシルー・ケチャップ・コンソメ 塩	果物 牛乳	チーズ お菓子 牛乳

- ★ 0・1歳児は、午前のおやつがあります。(変更する事もあります)
- ★ 0・1歳児の野菜ジュース・飲むヨーグルトは牛乳もしくは、お茶になります。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、誕生日会(13日)は、主食は要りません。
- ★ つくし・れんげ・すみれ組は、お弁当の日(4日)は副食入りお弁当、水筒(お茶入り)、おしぼり、シートをご用意ください。
- ★ 裏面に食事便りを載せています。ご覧ください。



# 食事だより 1月



食べ  
ごよみ

## おせち料理・七草がゆ



お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。



食べ  
ごよみ

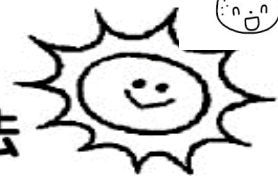


## もち

鏡もちは年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材。とはいえ、丸もち1個は茶わん1杯分のごはんに相当します。食べ過ぎには注意しましょう。



## 乾物は栄養が凝縮! 切り干し大根のおすすめ調理法



乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にすると子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うと

