



2022年 1月 給食献立表

りとせ橋本こども園

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	午後おやつ
4 火	ご飯 豚角豆腐 ひじきの炒め煮 お麩と青菜の味噌汁	野菜せんべい	・豆腐・鶏ひき肉・たまご ・豚肉・牛乳・きなこ	・精白米・砂糖・油・麩 ・マカロニ	・人参・長ねぎ・乾ひじき ・グリーンピース・ほうれん草・玉ねぎ	牛乳 マカロニきなこ
5 水	食パン コロッケ キャベツとささみのサラダ コーンポタージュ	ビスケット	・豚挽肉・鶏ささみ・牛乳 ・脱脂粉乳・たまご	・食パン・じゃがいも・薄力粉 ・パン粉・油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・キャベツ・人参・レモン果汁 ・クリームコーン・レーズン	牛乳 しっとり レーズンクッキー
6 木	鮭のちりし寿司 なます さつま芋きんとん 麩と青菜のすまし汁	小魚せんべい	・さけ・たまご・でんぶ ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま ・さつま芋・麩	・人参・乾しいたけ・さやいんげん ・大根・ほうれん草・長ねぎ	牛乳 五平餅
7 金	ご飯 ごぼうと鶏のてり煮 たまごとブロッコリーのサラダ キャベツの味噌汁	ビスケット	・鶏肉・たまご・油揚げ ・牛乳	・精白米・油・マヨネーズ	・ごぼう・人参・ブロッコリー・玉ねぎ ・キャベツ・しいたけ・せり ・大根・かぶ	牛乳 七草粥
8 土	和風ツナスパゲティ 千切り野菜の彩りサラダ 鶏肉のミルクスープ	ウエハース	・ツナ缶・鶏肉・牛乳	・スパゲティ・油・砂糖 ・薄力粉	・玉ねぎ・人参・ピーマン・のり・キャベツ ・胡瓜・コーン・ブロッコリー	牛乳 ビスコ
10 月	成人の日					
11 火	ご飯 ホークチャップ キャベツのコールスロー 生揚げとわかめの味噌汁	デザートムース	・豚肉・生揚げ・牛乳 ・豆乳・ゆで小豆	・精白米・油・バター・砂糖 ・片栗粉	・ピーマン・人参・玉ねぎ・キャベツ ・胡瓜・コーン・乾わかめ・長ねぎ	牛乳 くずもち汁粉
12 水	麦ご飯 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーのごま和え お麩とキャベツの味噌汁	ビスケット	・鶏肉・牛乳・油揚げ	・精白米・押麦・油・砂糖 ・ごま・麩・干うどん	・玉ねぎ・しめじ・大根・ブロッコリー ・キャベツ・人参・青ネギ	牛乳 きつねうどん
13 木	ご飯 鮭のカレー照り焼き れんごんのきんぴら 小松菜の味噌汁	小魚せんべい	・鮭・豚肉・油揚げ・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・ごま・バター・薄力粉	・れんこん・ごぼう・さやいんげん ・玉ねぎ・小松菜・人参・南瓜	牛乳 さくさくクッキー
14 金	野菜たんめん 花しゅうまい みかん	ビスケット	・豚肉・豚挽肉・鶏ひき肉 ・豆腐・脱脂粉乳・牛乳 ・しらす干し	・中華めん・油・しゅうまいの皮 ・片栗粉・精白米・ごま	・キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ ・小松菜・長ねぎ・生姜・みかん	牛乳 ごまじゃこ おにぎり
15 土	麻婆なす丼 ポテトサラダ ほうれん草とえのきのスープ	ウエハース	・豚挽肉・ツナ缶・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・じゃが芋・源氏パイ	・にんにく・生姜・茄子・人参・長ねぎ ・胡瓜・ほうれん草・えのき・玉ねぎ	牛乳 源氏パイ
17 月	ご飯 ミートオムレツ ツナとブロッコリーのサラダ ミネストローネ	野菜せんべい	・豚挽肉・たまご・牛乳 ・粉チーズ・ツナ缶・ベーコン ・脱脂粉乳	・精白米・バター・砂糖・油 ・じゃが芋・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン ・トマト缶・レーズン	牛乳 レーズン 蒸しパン
18 火	玄米入りご飯 すき焼き風煮 ひじきとキャベツのごま酢和え ほうれん草の味噌汁	オレンジゼリー	・豚肉・豆腐・牛乳 ・チーズ	・精白米・玄米・ごま ・砂糖・ぎょうざの皮・油	・白菜・玉ねぎ・グリーンピース・乾ひじき ・キャベツ・人参・ほうれん草・えのき	牛乳 チーズフライ
19 水	ご飯 ビーフストロガノフ オリビエサラダ りんご	ビスケット	・豚肉・牛肉・生クリーム ・ヨーグルト・鶏肉・たまご	・精白米・薄力粉・油・バター ・じゃが芋・マヨネーズ ・砂糖・強力粉・片栗粉	・玉ねぎ・水煮マッシュルーム ・人参・りんご・キャベツ	牛乳 キャベツピロシキ
20 木	ご飯 さわらの竜田揚げ さっぱりマカロニサラダ 白菜と生揚げの味噌汁	小魚せんべい	・さわら・生揚げ・牛乳 ・鶏肉	・精白米・片栗粉・油 ・マカロニ・砂糖・もち米	・生姜・胡瓜・キャベツ・人参 ・レモン果汁・白菜・長ねぎ・しめじ	牛乳 中華おこわ
21 金	ご飯 照り焼きつくね 切干大根のサラダ いも煮汁	ビスケット	・鶏ひき肉・豆腐・ロースハム ・豚肉・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・ごま・じゃが芋 ・食パン・薄力粉・バター	・長ねぎ・乾ひじき・切干大根・胡瓜 ・人参・ごぼう・大根	牛乳 メロンパン トースト
22 土	手作りハヤシライス キャベツのコールスロー バナナ	ウエハース	・豚肉・牛乳・鮭フレーク	・精白米・砂糖・バター ・薄力粉・油・ごま	・玉ねぎ・人参・水煮マッシュルーム ・にんにく・トマト缶・トマトピューレ ・キャベツ・胡瓜・コーン・バナナ	牛乳 鮭おにぎり
24 月	ご飯 ふわふわ焼き豆腐 小松菜のおひたし 豚汁	野菜せんべい	・豆腐・ツナ缶・たまご ・脱脂粉乳・しらす・豚肉 ・牛乳	・精白米・お好み焼き粉 ・さつまいも・砂糖	・人参・乾ひじき・玉ねぎ・小松菜 ・大根・しめじ・長ねぎ・寒天	牛乳 芋ようかん
25 火	ご飯 鶏肉となすのトマト煮 キャベツのサラダ きのこ小松菜のスープ	デザートムース	・鶏肉・チーズ・ロースハム ・牛乳・しらす	・精白米・油・砂糖・ごま	・茄子・玉ねぎ・トマト缶・キャベツ ・人参・胡瓜・レモン果汁・しめじ・えのき ・小松菜・乾わかめ	牛乳 しらすわかめ おにぎり
26 水	ロールパン スコッチエッグ 花野菜サラダ コンソメスープ	ビスケット	・豚挽肉・鶏ひき肉・豆腐 ・たまご・ベーコン・牛乳 ・生クリーム	・ロールパン・パン粉・片栗粉 ・油・砂糖・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・カリフラワー・ブロッコリー ・コーン・みかん缶	牛乳 誕生日 ホットケーキ
27 木	根菜カレーライス キャベツとハムのコールスロー ヨーグルトポンチ	小魚せんべい	・豚肉・脱脂粉乳・ロースハム ・ヨーグルト・牛乳・たまご	・精白米・油・マヨネーズ ・砂糖・バター・薄力粉	・れんこん・大根・人参・玉ねぎ・にんにく ・キャベツ・胡瓜・みかん缶・パイン缶 ・バナナ・りんご	牛乳 りんごケーキ
28 金	肉うどん 大豆とひじきのかき揚げ ほうれん草とえのきのおひたし みかん	ビスケット	・豚肉・大豆水煮・かつお節 ・牛乳・ウインナーソーセージ	・ゆでうどん・砂糖・薄力粉 ・油・ロールパン	・長ねぎ・乾ひじき・コーン・玉ねぎ ・ほうれん草・人参・えのき・みかん ・レタス	牛乳 ホットドッグ
29 土	三色そぼろ丼 ブロッコリーのごま和え 大根と小松菜の味噌汁	ウエハース	・豚挽肉・油揚げ・牛乳 ・生クリーム	・精白米・砂糖・ごま・食パン	・生姜・コーン・ほうれん草・ブロッコリー ・大根・小松菜・みかん缶	牛乳 フルーツサンド
31 月	ご飯 かに玉 ひじきとキャベツのサラダ 豆腐の味噌汁	野菜せんべい	・たまご・かにかま・油揚げ ・豆腐・牛乳・豚肉	・精白米・油・砂糖 ・片栗粉・中華めん	・たけのこ・長ねぎ・乾しいたけ・乾ひじき ・キャベツ・人参・コーン・もやし	牛乳 やしそば

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	440kcal	14.3g	9.8g	230mg	1.8mg	160μg	0.20mg	0.24mg	16mg	9.0g	1.2g
今月の平均栄養量	460kcal	17.1g	13.8g	202mg	1.6mg	154μg	0.30mg	0.32mg	22mg	3.0g	1.7g
幼児基準栄養量	520kcal	18.2g	12.4g	240mg	1.8mg	200μg	0.28mg	0.32mg	16mg	10.5g	1.7g
今月の平均栄養量	540kcal	20.8g	16.4g	213mg	2.0mg	192μg	0.36mg	0.38mg	26mg	3.7g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

新年あけましておめでとうございます。今年も子供たちにたくさんの「おいしい」を言ってもらえるような給食を作りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

寒さも一段と厳しくなりますが、早寝早起き朝ごはんを心掛け、年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ元に戻していきましょう。

無病息災を願う行事食

園では毎月1~2回の行事食を提供しています。これはその時期ならではの行事や、特別なお祝いの日食べる食事のことです。旬の食材を味わえるのはもちろん、家内安全や健康祈願など無病息災を願う意味が込められていることが特徴的です。

7日 七草

寒い冬に葉を広げる七草は、昔はとても貴重でまさに健康食材でした。それを1月7日の節句に七草粥として食べることで無病息災を願います。園では7日午後のおやつに「せり・すずな・すずしろ」が入ったお粥を提供します。

11日 鏡開き

お正月に穀物の神様である「年神様」が滞在していた依り代（よりしろ=居場所）であるお餅を食べることで霊力を分けていただいて、1年の無病息災を願います。園では11日のおやつに、お餅の代わりにくずもちでお汁粉を提供します。

食事で免疫力をUPしよう

病原菌やウイルスが流行しても誰もが感染するわけではありません。免疫力を高めることで感染を予防し、万が一感染しても重症にならず早く回復することができます。

《腸内環境を整える食物繊維》

腸には免疫細胞の70%が存在していて、体の免疫力も腸の状態に左右されるといっても過言ではありません。食物繊維は腸内にある善玉菌のエサになり善玉菌を増やす作用があります。

《善玉菌を増やす発酵食品》

ヨーグルトやチーズ、納豆などの発酵食品は善玉菌が豊富に含まれるため、体内に善玉菌を取り入れることができます。

《ビタミンが豊富な野菜類》

ビタミンA・C・Eには抗酸化作用があり、細胞を酸化させる活性酸素を減らします。

冬はやっぱりあったかお鍋

夕方の気温が15℃以下になると夕飯のメニューにお鍋を選ぶ家庭が増えるそうです。家族で一つのお鍋を囲むことで会話も弾み、蒸気により部屋の湿度も上がると言われています。

今月の行事食

6日 新年お祝い献立

鮭のちらし寿司
紅白なます
さつま芋きんとん
花麩と青菜のすまし汁
おやつ:五平餅

7日 七草

おやつ:七草粥

11日 鏡開き

おやつ:くずもち汁粉

19日 世界の料理 ロシア

世界の料理

ロシア

ビーフストロガノフ
オリビエサラダ
ピロシキ

日本から首都モスクワまでの飛行時間は約10時間30分で、時差は日本の方が6時間進んでいます。日本の約45倍の広さがあり、世界一面積の大きい国です。

前菜から始まり、スープ、メイン、デザートと順番に一つ一つ料理を出すサービスはロシアで誕生しました。遠くにあるものを取りやすく、作り立ての料理を冷めないまま順々に出す形式が根付き、フランス料理を始めとして世界中で定着し「ロシア式サービス」と言われています。また、ロシア人はマヨネーズが大好きで、その消費量は世界一とも言われているそうです。寒冷地のロシアで高エネルギーのマヨネーズが好まれ、19世紀後半にモスクワの高級レストランで外国人シェフが考案した「オリビエサラダ」にマヨネーズが使われたそうです。