

# 1月 給食献立表

令和 4年

りとせ相模大野こども園

日 曜	おやつ	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 火	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 きつねうどん キャベツののりあえ ヨーグルト	牛乳 きなこスコーン	・油揚げ・刺身節 ・プレーンヨーグルト ・牛乳・きな粉・豆乳	・精白米・うどん ・砂糖・ごま油 ・薄力粉・マーガリン	・こねぎ・キャベツ・にんじん ・焼きのり
5 水	麦茶 クラッカー	ひじきご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ブロッコリーの味噌サラダ 切り干し大根の味噌汁	牛乳 チーズクッキー	・油揚げ ・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・鶏卵・パルメザンチーズ	・精白米・調合油・砂糖 ・ごま油 ・薄力粉 ・マーガリン	・乾ひじき・にんじん・れんこん ・さやえんどう・ブロッコリー ・チンゲンサイ・キャベツ ・ふなしめじ・切り干しだいこん
6 木	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 ホウカレール ポテトサラダ ポトフ りんご	牛乳 ココアケーキ	・豚肉・豆乳 ・魚肉ソーセージ ・ウインナーソーセージ ・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ・薄力粉	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・にんじん・グリーンピース・りんご
7 金	麦茶 ウエハース	ご飯 千草焼き ビーフンサラダ 大根としめじの味噌汁	牛乳 アップルパイ	・鶏卵・鶏ひき肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・ビーフン ・ごま油・砂糖 ・マーガリン・餃子の皮 ・薄力粉・なたね油	・にんじん・椎ねぎ・グリーンピース ・きゅうり・だいこん ・ふなしめじ・りんご・レモン果汁
8 土	麦茶 あんぱんまんビスケット	カレー南蛮うどん さつまいもと野菜の胡麻和え バナナ	牛乳 ソフトせんべい	・鶏肉 ・いんげんまめ ・牛乳	・うどん・さつまいも ・いりごま	・にんじん・ごまつな・長ねぎ ・バナナ

## 成人の日

10 月	成人の日					
11 火	麦茶 野菜おせんべい	ナポリタン さつまいものヨーグルトサラダ 豆乳スープ みかん	牛乳 フルーツカクテル	・ベーコン ・プレーンヨーグルト ・豆乳・牛乳	・スハウティ ・オリーブ油・さつまいも ・マヨネーズ ・くりかぼちゃ・ブロッコリー ・牛乳寒天	・たまねぎ・青ピーマン ・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・ホールトマト ・くりかぼちゃ・ブロッコリー
12 水	麦茶 クラッカー	ご飯 鮭のマヨコーン焼き 白菜のツナサラダ 大根としめじの味噌汁	牛乳 食パンラスク	・さけ・ツナ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・マヨネーズ・ごま油 ・食パン・マーガリン ・砂糖	・コーン・ほくさい ・ほうれんそう・コーン缶 ・だいこん・ふなしめじ
13 木	麦茶 アスパラビスケット	食パン スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ 豆腐としめじのスープ バナナ	牛乳 鮭おにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・牛乳 ・鮭	・食パン・じゃがいも ・いりごま・砂糖・精白米	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・にんじん・乾ひじき・きゅうり ・生しいたけ・青ねぎ ・バナナ
14 金	麦茶 ウエハース	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのごま和え 板ふとほうれん草の味噌汁	牛乳 ウインナーロールパイ	・豚肉 ・焼き豆腐・淡色辛みそ ・牛乳 ・ウインナーソーセージ	・精白米・しらたき・砂糖 ・いりごま・板ふ ・パイ皮	・ほくさい・ごまつな・ブロッコリー ・ほうれんそう・たまねぎ ・トマトケチャップ
15 土	麦茶 あんぱんまんビスケット	ジャジャ丼 具だくさん味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・ふたひき肉・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・じゃがいも	・たまねぎ・きゅうり・チンゲンサイ ・にんじん
17 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ にら玉中華スープ	牛乳 コーンフレーククッキー	・鶏こし豆腐・ふたひき肉 ・淡色辛みそ・鶏卵 ・牛乳	・精白米・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油 ・いりごま・コーンフレーク ・薄力粉・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら ・ながさきはくさい・キャベツ ・きゅうり
18 火	麦茶 クラッカー	ご飯 焼きあじのおろしポン酢がけ 野菜と根菜の胡麻和え たまねぎと小松菜の味噌汁	牛乳 いもち	・あじ・淡色辛みそ ・牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・搾麦・いりごま ・じゃがいも・片栗粉・調合油	・おろしだいこん・レモン果汁 ・みずな・ごぼう・かぶ・ごまつな ・たまねぎ
19 水	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 冬野菜カレー スパゲティサラダ ほうれん草とえのきのスープ	牛乳 ピザトースト	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・チェダーチーズ	・精白米・調合油・じゃがいも ・スパゲティ・砂糖 ・マヨネーズ・食パン	・にんじん・たまねぎ・えのき・ピーマン ・トマトケチャップ・かぼちゃ ・ブロッコリー・はくさい・きゅうり ・キャベツ・ほうれんそう・トマト
20 木	麦茶 ウエハース	ごましおご飯 千草焼き 大豆とひじきの炒め煮 小松菜と油揚げの味噌汁	牛乳 りんごケーキ	・鶏ひき肉・鶏卵 ・大豆水煮・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳	・精白米・いりごま・調合油 ・砂糖 ・マーガリン・薄力粉	・にんじん・乾しいたけ・根みつば ・乾ひじき・ごまつな ・長ねぎ・りんご
21 金	麦茶 あんぱんまんビスケット	食パン ホークステーキ 切り干し大根のサラダ えのきとエリンギのスープ	牛乳 わかめおにぎり	・豚肉 ・ロースハム・牛乳	・食パン・薄力粉・調合油 ・マーガリン・いりごま ・ごま油・砂糖・精白米	・切り干しだいこん・きゅうり ・にんじん・りよくとうもろやし ・にんにく・エリンギ・こねぎ ・えのきたけ・乾わかめ
22 土	麦茶 野菜おせんべい	あさりとキャベツの和風スパゲティ キャベツとほうれん草の胡麻和え バナナ	牛乳 ソフトせんべい	・あさり水煮缶詰 ・牛乳	・スパゲティ ・マーガリン・砂糖 ・いりごま	・たまねぎ・にんにく・キャベツ ・ほうれんそう・にんじん・バナナ
24 月	麦茶 クラッカー	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとチーズのサラダ わかめとたまねぎの味噌汁	牛乳 きな粉マカロニ	・豚肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・砂糖 ・マカロニ	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・乾ひじき・キャベツ ・乾わかめ
25 火	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ わけぎと豆腐の味噌汁	牛乳 胃のりすなっ麩	・鶏肉 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・かたくり粉・調合油 ・春雨・砂糖・ごま油 ・麩・マーガリン	・にんにく・しょうが ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・万ねぎ・あおのり
26 水	麦茶 ウエハース	食パン 鶏肉と根菜のグラタン 青梗菜とウインナーの炒め物 レタスとコーンのスープ バナナ	牛乳 さつま芋おにぎり	・鶏肉・豆乳 ・チェダーチーズ ・ウインナーソーセージ ・牛乳	・食パン・薄力粉・調合油 ・マーガリン ・精白米・さつまいも ・いりごま	・ごぼう・れんこん・たまねぎ ・パセリ・チンゲンサイ・えのきたけ ・レタス・コーン・こんぶ ・バナナ
27 木	麦茶 あんぱんまんビスケット	コーンピラフ ハンバーグ マカロニサラダ たまねぎとかぼちゃのスープ	牛乳 誕生日カクテル	・鶏ひき肉・鶏ひき肉 ・豆乳・魚肉ソーセージ ・牛乳・ホイップクリーム	・精白米・マカロニ ・マヨネーズ ・小麦粉	・にんじん・コーン ・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・かぼちゃ ・みかん
28 金	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 鶏の照り焼き かぼちゃサラダ 野菜の味噌汁	牛乳 ツナマヨトースト	・鶏肉・淡色辛みそ ・牛乳 ・ツナ	・精白米・調合油・マヨネーズ ・食パン	・ブロッコリー・にんじん ・かぼちゃ・きゅうり・たまねぎ ・だいこん・チンゲンサイ
29 土	麦茶 クラッカー	焼肉丼 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・豚肉・牛乳 ・淡色辛みそ・鶏ささみ ・プレーンヨーグルト	・いりごま・調合油 ・精白米・はるさめ・砂糖	・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン ・にんじん・チンゲンサイ
31 月	麦茶 アスパラビスケット	食パン 鶏の照り焼き ポテトサラダ えりんごとわかめのスープ	牛乳 ソーセージおにぎり	・あじ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・ウインナーソーセージ	・食パン・砂糖・じゃがいも ・マヨネーズ・精白米	・しょうが・にんじん・きゅうり ・エリンギ・カットわかめ ・コーン缶詰・グリーンピース ・トマトケチャップ

	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	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.9g	14.5g	300mg	2.9mg	250μg	0.24mg	0.40mg	4.1g	1.1g
今月の平均栄養量	522kcal	20.1g	17.5g	220mg	2.2mg	181μg	0.32mg	0.37mg	5.2g	2.1g

# 1月 きゅうしょくだより

新しい年がやってきました！まだまだ寒いですが  
体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう！

## 🍵 七草粥を食べてみよう！ 🍵

七草粥とは、七種類の野菜が入ったお粥で毎年1月7日に食べるものとされています。

七草粥は、正月料理を食べて弱った胃腸を休めるためにちょうどいい料理です。

主にセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの野菜を使います。

最近では七草セットなどスーパーに売っている事もあるので是非ご家庭でもたべてみてください。

セリ…香りがよく胃腸を整える

ナズナ…肥満予防、生活習慣予防、目の疲れをとる

ゴギョウ…咳止め、呼吸器の不調を収める

ハコベラ…消化作用、整腸作用

ホトケノザ…食欲増進、胃腸の不調解消、解熱作用

スズナ…熱を冷ます効果

スズシロ…消化不良、疲れた胃腸を休める作用、咳を鎮める

～かぶとだいこんで簡単七草粥～

…材料…

大根 かぶ ごはん

和風だし 醤油 塩

大根とかぶは食べやすい大きさにカットします。

米1に対し水5入れ、大根とかぶを入れてお粥になるまで火にかけます。

調味料で味を整えて完成です。



## ノロウイルスによる食中毒に注意！！

ノロウイルスは主に冬場に発生しますが、11月ころから発生し12月～2月にピークをむかえ今がまさにピークの時期なので普段より注意が必要です！主に、人の手指や食品などを介して感染し、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。また、ノロウイルスは感染力が非常に強く、感染者の吐物やふん便のわずかな菌でも感染します。

～効果的な予防策～

- ① 手をしっかりと洗いましょう。
- ② 食品はしっかりと加熱しましょう。
- ③ キッチンや料理器具をしっかりと消毒しましょう。
- ④ ドアノブや手すり、トイレなどしっかりと消毒しましょう。

