

1月 給食献立表

令和8年



りとせ相模大野こども園

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 热や力となる	緑: 調子をととのえる	
5	月	ご飯 チキンカレー ブロッコリーのおかか和え 切り干し大根の味噌汁 ゼリー	麦茶 野菜せんべい 牛乳 きなこマカロニ	・鶏肉 ・豆乳・削り節 ・淡色辛みそ・きな粉 ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・マカロニ ・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・カリフラワー・にんじん ・切干しだいこん・わかめ	
6	火	食パン スパニッシュオムレツ じゃが芋のコロコロサラダ 千切りスープ パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	・鶏ひき肉 ・鶏卵 ・牛乳・さけ	・食パン・じゃがいも・上白糖 ・調合油・精白米 ・いりごま	・かぼちゃ・たまねぎ ・ほうれんそう・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・キャベツ ・パイン缶	
7	水	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え かぶと油揚げの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 七草がゆ	・ぶた肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳 ・しらす干し	・精白米・調合油 ・上白糖・いりごま	・れんこん・きぬさや・ごぼう ・にんじん・ほうれんそう ・もやし・かぶ・七草	
新年 お楽しみ会 8	木	ちらし寿司 松風焼き 紅白なます 花麩のすまし汁 りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 あんこ蒸しパン	・さけ・でんぶ・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・こしあん	・精白米・上白糖・パン粉 ・いりごま・麸 ・薄力粉・調合油	・にんじん・ごぼう・きぬさや ・れんこん・長ねぎ・だいこん ・たまねぎ・りんご	
9	金	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草と豆腐のみぞ汁 みかん缶	麦茶 クラッカー 牛乳 チーズコーンマフィン	・鶏肉・焼き竹輪 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・牛乳 ・プロセスチーズ・豆乳	・精白米・塩こうじ・上白糖 ・薄力粉 ・調合油	・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・ほうれんそう ・みかん缶・コーン	
10	土	野菜ほうとううどん ブロッコリーのごま和え バナナ	麦茶 野菜せんべい 麦茶 せんべい ゼリー	・鶏肉 ・淡色辛みそ	・うどん・いりごま ・上白糖	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ ・ブロッコリー・バナナ	
12	月			成人の日			
13	火	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 白菜のツナサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 かぼちゃクッキー	・鶏肉 ・ツナ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも・ごま油 ・上白糖・いりごま ・薄力粉	・だいこん・にんじん ・きぬさや・はくさい ・もやし・ほうれんそう ・コーン・たまねぎ	
14	水	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンサラダ ワカメスープ みかん	麦茶 せんべい 牛乳 ジャムサンド	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ビーフン・ごま油・いりごま ・食パン・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・はくさい ・きゅうり・わかめ・みかん ・いちごジャム	
15	木	ご飯 鮭の西京焼き ごぼうラダ 白菜としめじの味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 のり塩ボテト	・さけ ・淡色辛みそ・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・上白糖・マヨドレ ・いりごま	・ごぼう・にんじん・きゅうり ・はくさい・しめじ ・あおのり	
16	金	豚汁うどん 小松菜の納豆和え バナナ ヨーグルト	麦茶 クラッカー 牛乳 ひじきおにぎり	・ぶた肉・油揚げ ・淡色辛みそ・納豆 ・削り節・ヨーグルト ・牛乳	・うどん ・精白米	・ごぼう・だいこん・にんじん ・長ねぎ・こまつな ・もやし・バナナ・ひじき	
17	土	鶏そぼろ丼 具だくさん味噌汁 りんご	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉・淡色辛みそ	・精白米・上白糖・じゃがいも	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・たまねぎ・りんご	
19	月	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き 切干大根のサラダ 麩とたまねぎのすまし汁 みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 バナナスコーン	・鶏肉・淡色辛みそ ・ロースハム・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖・麸・薄力粉 ・マーガリン	・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん・もやし ・たまねぎ・みかん缶・バナナ	
20	火	ハヤシライス スパゲティサラダ チンゲン菜とじゃが芋のスープ パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアすなつ麩	・ぶた肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳	・精白米・調合油 ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ・じゃがいも ・マーガリン・麸	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・ににく・トマト ・トマト・きゅうり・パイン缶 ・キャベツ・チンゲン菜	
21	水	ふりかけご飯 千草焼き 大豆とひじきの炒め煮 キャベツと人参の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 焼きうどん	・鶏ひき肉・鶏卵 ・大豆・油揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・うどん	・にんじん・乾しいたけ ・みつば・にんじん・ひじき ・キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ	
誕生日会 22	木	コーンピラフ 鶏のからあげ マカロニサラダ たまねぎと南瓜のスープ ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日カッピーケーキ	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳・豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・片栗粉・調合油 ・マカロニ・スパゲティ ・上白糖・マヨドレ ・薄力粉	・コーン・たまねぎ・きゅうり ・にんじん ・くりかぼちゃ・みかん缶詰	
23	金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 水菜と根菜の胡麻和え 南瓜とほうれん草の味噌汁 パイン缶	クラッカー 麦茶 牛乳 やきいも	・ぶり・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま・上白糖 ・さつまいも	・しょうが・みずな・ごぼう・かぶ ・だいこん・かぼちゃ ・ほうれんそう・たまねぎ ・パイン缶	
24	土	スパゲティミートソース 具だくさんスープ バナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉	・スパゲティ ・調合油・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・ににく・トマト ・トマトケチャップ・チンゲンサイ ・にんじん・バナナ	
26	月	ご飯 ハンバーグ 三色チーズサラダ コーンスープ りんご	麦茶 野菜せんべい 牛乳 きなこケーク	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・牛乳 ・プロセスチーズ・きな粉	・精白米・パン粉・調合油 ・ごま油・上白糖・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・コーンクリーム・りんご	
27	火	ご飯 すき焼き風煮 南瓜の煮付け 大根とわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト	・ぶた肉 ・焼き豆腐・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・しらたき・上白糖	・はくさい・こまつな・かぼちゃ ・だいこん・わかめ ・長ねぎ・みかん缶・バナナ ・パイン缶	
28	水	ご飯 鮭の香りパン粉焼き ポテトサラダ 豆腐の洋風スープ パイン缶	麦茶 せんべい 牛乳 ウィンナーパイ	・鮭・粉チーズ・パン粉 ・魚肉ソーセージ・豆腐 ・牛乳・ウィンナー	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・バイシート	・ほうれん草 ・にんじん・きゅうり ・えのきつけ・パイン缶	
29	木	豆乳味噌うどん ブロッコリーとしらすのサラダ バナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 きんぴらおにぎり	・ぶた肉・豆乳 ・淡色辛みそ・しらす干し ・牛乳	・うどん・いりごま ・ごま油・上白糖・調合油 ・精白米	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし・ブロッコリー ・バナナ・ごぼう	
30	金	ハンバーガー フライドポテト たまねぎとにんじんのスープ いちご	麦茶 クラッcker 牛乳 ココアケーク	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・豆乳 ・普通牛乳	・ロールパン・パン粉 ・じゃがいも ・普通牛乳	・たまねぎ・レタス ・トマトケチャップ ・にんじん・いちご	
31	土	ジャジャ芋 具だくさん味噌汁 バナナ	麦茶 クラッcker 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉・淡色辛みそ	・精白米・上白糖・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 ・バナナ	

エネルギー	たんぱく質	脂 脂	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
基準栄養量 555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250 μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量 538kcal	22.7g	15.9g	231mg	2.2mg	209 μg	0.39mg	0.40mg	29mg	5.0g	1.6g

* 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



1月きゅうしょくだより

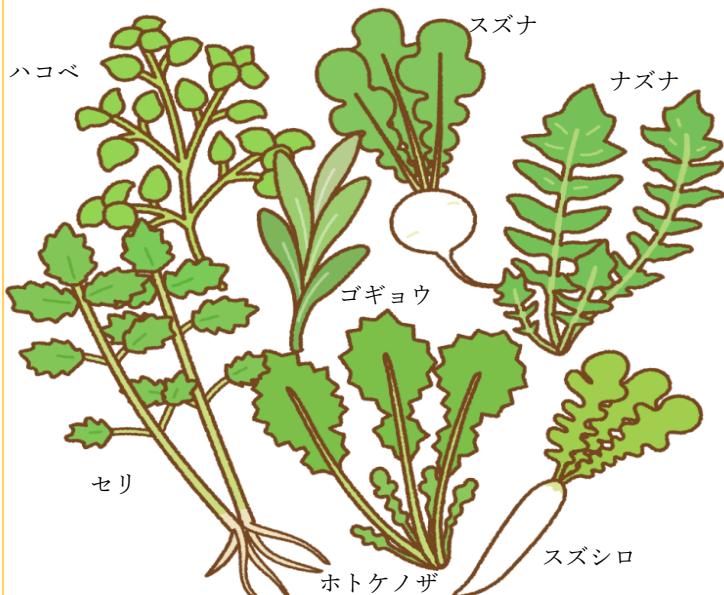


新しい年がスタートしました！お休みはゆっくり過ごせましたか？今年はどんな一年になるでしょう！？

ワクワクしますね♪旬の食材を楽しみながら今年も一年、元気に過ごせるよう給食を提供してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

春の七草

日本には季節ごとに様々な行事があります。1月7日に「七草がゆ」を食べる習慣もそのひとつです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれています。年末年始にご馳走をたくさん食べて疲れた胃を休ませてあげるためにも、七草がゆを食べてみてはいかがでしょうか。



簡単！七草がゆ

…材料…

ごはん…1合

七草…1P

塩…適量

1. 炊飯器でお粥を炊く。

2. スズナ・スズシロの白い部分は食べやすい大きさにカットして茹でる。

3. その他の葉は細かく切っておく。

4. お粥が炊けたら2と3、塩を加えて完成。

※園では食べやすいように、しらすを入れる予定です。



1月のメニュー紹介

・7日（水）七草がゆ

一年の無病息災を願って、おやつに提供します。

・8日（木）新年お楽しみ会メニュー

ちらし寿司や松風焼きなど、お正月にちなんだメニューを提供します。

・22日（木）誕生会メニュー

1月の誕生日ケーキは旬のみかんを使ったケーキにする予定です。お楽しみに♪

・30日（金）にじ組リクエストメニュー

にじ組は、ハンバーガー、フライドポテト、スープ、いちご、おやつにココアケーキを選びました♪



食べ物クイズ

お正月にかまぼこを食べた人もいると思います。さて、かまぼこは何からできているでしょうか？

① 米

② 小麦粉

③ 魚

答え③魚



かまぼこは、魚をすり身にして練り上げて作ります。蒸す、焼く、揚げるなど調理法や地域によって沢山の種類があります。