

令和 8年



1月 給食献立表



りせ相模大野保育園

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
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 ・牛乳・削り節 ・淡色辛みそ・きな粉	・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 干切りスープ バイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	・鶏ひき肉 ・プロセスチーズ・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 ・バイン缶
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 ・にんじん・ほうれんそう ・もやし・かぶ・七草
8 木 ★メニュー	ちらし寿司 松風焼き 紅白なます 花魁のすまし汁 りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 ★だるまさんがジャムサンド	・さけ・でんぶ・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・チーズ	・精白米・上白糖・パン粉 ・いりごま・麩 ・食パン	・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 ・いちごジャム
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そ汁 みかん缶	麦茶 クラッカー 牛乳 チーズマフィン	・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	・精白米・塩こうじ・上白糖 ・薄力粉 ・マーガリン	・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
10 土	野菜ほうとうどん ブロッコリーのごま和え パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ヨーグルト	・鶏肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・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・パナナ
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 バイン缶	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・マーガリン	・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 ピーマンサラダ ワカメスープ みかん	麦茶 せんべい 牛乳 マーラーカオ	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ピーマン・ごま油・いりごま ・薄力粉・調合油	・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
15 木	麦ご飯 鮭の西京焼き ごぼうサラダ 白菜としめじの味噌汁 ヨーグルト	麦茶 ウエハース 牛乳 のり塩ポテト	・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・押し麦	・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 パナナ	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・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・パナナ・ひじき
17 土	鶏そぼろ丼 具だくさん味噌汁 りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・牛乳	・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 パナナスコーン	・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・麩・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・パナナ
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 バイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアすなっ麩	・ぶた肉 ・ツナ ・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・麩	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマト・きゅうり・バイン缶 ・キャベツ・チンゲン菜
21 水	ごまおご飯 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・ぶた肉	・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
22 木 ★メニュー	ロールパン マカロニグラタン 彩り野菜のサラダ 洋風スープ りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏肉 ・牛乳 ・プロセスチーズ ・ホイップクリーム	・ロールパン・マカロニ ・マーガリン・薄力粉 ・パン粉・上白糖	・たまねぎ・マッシュルーム ・ほうれんそう・れんこん・さつまい ・にんじん・ブロッコリー・レタス ・コーン・りんご・みかん缶
23 金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 水菜と大根の胡麻和え 南瓜とほうれん草の味噌汁 バイン缶	クラッカー 麦茶 牛乳 やきいも	・ぶた肉・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 ・だいこん・かぼちゃ ・ほうれんそう・たまねぎ ・バイン缶
24 土	スパゲティミートソース 具だくさんスープ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ヨーグルト	・ぶたひき肉・牛乳 ・ヨーグルト	・スパゲティ ・調合油・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・トマト ・トマトケチャップ・チンゲンサイ ・にんじん・パナナ
26 月	ご飯 ハンバーガー 三色チーズサラダ コンスープ ゼリー	麦茶 野菜せんべい 牛乳 きなこケーキ	・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
27 火	麦ご飯 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 ・押し麦	・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・パナナ ・バイン缶
28 水	ご飯 鮭の香煎パン粉焼き ポテトサラダ 豆腐の洋風スープ みかん缶	麦茶 せんべい 牛乳 ウインナーパイ	・鮭・粉チーズ・パン粉 ・魚肉ソーセージ・豆腐 ・牛乳・ウインナー	・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 ・えのきたけ・みかん缶
29 木	豆乳味噌うどん ブロッコリーとしらすのサラダ パナナ	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 ・パナナ・ごぼう
30 金 ★メニュー	ご飯 鶏のからあげ ナムル 春雨スープ ヨーグルト	麦茶 クラッカー 牛乳 クッキー	・鶏肉・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・上白糖・ごま油・いりごま ・はるさめ・マーガリン ・薄力粉	・にんじん・ほうれんそう ・もやし・たまねぎ ・チンゲンサイ
31 土	焼肉丼 中華風スープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ゼリー	・ぶた肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・いりごま・上白糖・調合油 ・精白米	・たまねぎ・キャベツ・ピーマン ・にんじん・チンゲンサイ・オレンジ

	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
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
★月の平均栄養量	538kcal	22.7g	15.9g	231mg	2.2mg	209μg	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いいたします。

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。

※図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。

・8日(木) 絵本メニュー

みんなが大好きな「だるまさんが」のだるまさんをジャムサンドにします。

・22日(木) 誕生会ケーキ

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) えほんぐみリクエストメニュー

えほんぐみは、一番人気の鶏のから揚げ、ナムル、春雨スープ、ヨーグルト、おやつにクッキーを選びました♪

だるまさんが



食べ物クイズ

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

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たくさんの種類があります。