



未満児組用

たんじょうかいメニュー

カレーうどん
千キンナゲット
わかめのナムル
みかんゼリー



今月の舟形町の食材

ねぎ はくさい にんじん
キャベツ ジャがいも だいこん
マッシュルーム

★エネルギー ○たんぱく質 △脂質 ◆塩分

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	6	7	8	9	10	11
献立	にくだんご ビーフンいため みそしる おいわいゼリー	★はるのななくさ アジフリッター ホイコーロー ななくさいスープ、バナナ	しおだれやきにく ツナとやさいのあえもの みそしる みかん	さんまオレンジに にくじゃが みそしる ミニゼリー	ドライカレー はくさいのスープ フルーツヨーグルト	ぶたどんぶり みそしる りんごゼリー
材料	豚肉、玉ねぎ、米粉、片栗粉、かつお、 ビーフ、玉ねぎ、人参、椎茸、油 白菜、オリーブ、じゃが芋、わかめ ほうれん草、みそ、かつお節、ドレ	あじ、小麦粉、粟粉、青のり、油 かつお、豚肉、人参、玉ねぎ、みそ ビーフ、砂糖、片栗粉、七草、豆腐 白菜、椎茸、中華だし、バナナ	豚肉、玉ねぎ、生姜、にんにく ごま油、ほうれん草、キャベツ ツナ、人参、大根、厚揚げ、ねぎ かつお節、みそ、みかん缶	さんま、おろし、砂糖 豚肉、人参、玉ねぎ、しらたき じゃが芋、グリルピー、豆腐、ねぎ わかめ、みそ、かつお節、ドレ	鶏肉、玉ねぎ、人参、大豆、油 生姜、枝豆、ルウ、オリーブ、かつお 白菜、椎茸、パプリカ、オリーブ パプリカ、みかん、バナナ、ヨーグルト	豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃく 人参、いんげん、にんにく、生姜 ごま油、砂糖、片栗粉、わかめ 麩、みそ、かつお節、ゼリー
午前おやつ	コーンフレーク	ビスケット(乳児用)	たまごボーロ	スティックパン	ミルクスティック	ビスケット(乳児用)
おやつ	ほしたべよ ぎゅうにゅう	ハーベスト ぎゅうにゅう	ソフトせんべい ジョア	とうにゅうクッキー ぎゅうにゅう	げんじバイ ぎゅうにゅう	おせんべい
栄養成分	★492 △12.5 ○18.7 ◆1.5	★477 △15.0 ○18.4 ◆1.2	★485 △13.3 ○22.3 ◆1.3	★486 △13.1 ○18.1 ◆1.5	★491 △18.5 ○19.8 ◆1.3	
日にち	13	14	15	16	17	18
献立	せいじんのひ	えびジュウマイ だいこんのいために みそしる バナナ	からあげ はるさめサラダ みそしる みかん	あかうおのみそやき うのはないり すましじる ふりかけ	★たんじょうかいメニュー 	ポークカレー やさいスープ ヨーグルト
材料		ゆ-い(えび、たら、玉ねぎ、小麦) 大根、鶏肉、人参、こんにゃく いんげん、椎茸、砂糖、小松菜、ねぎ しめじ、みそ、かつお節、バナナ	鶏肉、生姜、片栗粉、油 春雨、鶏肉、人参、きゅうり ドレッシング、かつお、玉ねぎ、厚揚げ みそ、かつお節、みかん	赤魚、みそ、砂糖 おから、鶏肉、油揚げ、人参、油 椎茸、白菜、ほうれん草、豆腐 かつお節、ふりかけ	うどん、鶏肉、人参、椎茸、ねぎ 玉ねぎ、油揚げ、片栗粉、おろし かつお、オリーブ、オリーブ、オリーブ オリーブ、わかめ、ドレッシング、ドレ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリルピー、にんにく、生姜、油 ルウ、わかめ、小松菜、オリーブ ヨーグルト
午前おやつ		ビスケット(乳児用)	ヨーグルト	おせんべい(乳児用)	ミルクスティック	ビスケット(乳児用)
おやつ		アボカドせんべい ぎゅうにゅう	ホットケーキ ぎゅうにゅう	まがりせんべい ぎゅうにゅう	シフォンケーキ りずオムレット ぎゅうにゅう	クッキー
栄養成分	★490 △14.2 ○18.4 ◆1.4	★489 △11.2 ○21.6 ◆1.2	★448 △12.1 ○20.7 ◆1.3	★481 △17.2 ○19.6 ◆1.4		
日にち	20	21	22	23	24	25
献立	とりのみそやき ブロッコリーのいそあえ けんちんじる ミニゼリー	さばしょうゆやき ひじきのいりに なっとうじる バナナ	あつやきたまご チンジャオロース はるさめスープ りんご	コロッケ コールスローサラダ みそしる みかん	マッシュルームカレー やさいスープ ヨーグルト	きつねどんぶり みそしる ミニゼリー
材料	鶏肉、みそ、砂糖、アボカド、人参 かつお、青のり、かつお節、豆腐 ごぼう、白菜、椎茸、ねぎ、油 ゼリー	醤油焼き(さば、醤油、昆布、かつお) ひじき、さつま揚げ、しらたき、人参 大豆、砂糖、油、納豆、みそ、ねぎ なめこ、厚揚げ、里芋、バナナ	卵、昆布だし、砂糖、片栗粉 豚肉、ビーフ、人参、もやし、玉ねぎ 葱、おろし、片栗粉、ごま油 椎茸、ねぎ、春雨、中華だし、りんご	じゃが芋、玉ねぎ、牛肉、パン粉 卵、乳、オリーブ、きゅうり 人参、オリーブ、片栗粉、大根、みそ わかめ、えのき、かつお節、みかん缶	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ おろし、グリルピー、ルウ、パプリカ にんにく、キャベツ、椎茸 オリーブ、ヨーグルト	鶏肉、人参、糸こんにゃく、油 油揚げ、砂糖、グリルピー、小松菜 麩、みそ、かつお節、ゼリー
午前おやつ	コーンフレーク	ビスケット(乳児用)	たまごボーロ	くだもの	ミルクスティック	ビスケット(乳児用)
おやつ	どうぶつビスケット ぎゅうにゅう	ぼたぼたやき ぎゅうにゅう	スティックパン ぎゅうにゅう	オランダせんべい ジョア	カップケーキ☆つくり むぎちや	おせんべい
栄養成分	★489 △13.9 ○18.8 ◆1.5	★462 △14.4 ○19.2 ◆1.4	★488 △13.1 ○15.5 ◆1.2	★495 △10.7 ○15.7 ◆1.2	★499 △14.4 ○16.7 ◆1.4	
日にち	27	28	29	30	31	
献立	ぶたしょうがやき ごまあえ みそしる チーズ	たらのごまみそやき ちくぜんに すましじる ミニゼリー	ウイナー すきこんぶいため とんじる バナナ	ブルコギどんぶり おかかあえ みそしる みかん	★せつぶんメニュー さんまのあげてり だいすいりきりほしだいこん すましじる、みかん	
材料	豚肉、玉ねぎ、生姜、油、小松菜 もやし、人参、ちくわ、ごま 砂糖、大根、なめこ、みそ かつお節、チーズ	たら、ごま、みそ、砂糖 鶏肉、こんにゃく、蓮根、ごぼう 人参、葱、いんげん、豆腐、椎茸 三つ葉、かつお節、ゼリー	ウイナー、かつお、すき昆布 しらたき、人参、さつまあげ いんげん、砂糖、豚肉、じゃが芋 みそ、かつお節、バナナ	豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、にら 砂糖、みそ、ごま、片栗粉、油 アボカド、かつお、オリーブ、オリーブ 里芋、ねぎ、みそ、みかん缶	さんま、片栗粉、油、砂糖、ごま 切干大根、油揚げ、人参、大豆 しらたき、なるこ、三つ葉 わかめ、かつお節、みかん	
午前おやつ	コーンフレーク	ビスケット(乳児用)	たまごボーロ	おせんべい(乳児用)	ミルクスティック	
おやつ	にくまん ぎゅうにゅう	ビスコ ぎゅうにゅう	1歳からのサッポロポテト りすえらぶおやつぎゅうにゅう	えびせんべい ぎゅうにゅう	せつぶんプリン ビスケット	
栄養成分	★489 △17.2 ○22.3 ◆1.4	★489 △14.6 ○23.3 ◆1.5	★490 △16.9 ○13.4 ◆1.3	★452 △11.7 ○21.2 ◆1.3	★482 △17.3 ○16.9 ◆1.3	
備考	<p>*未満児組は完全給食でご飯はいりません。スプーン、フォークを毎日洗って清潔にし、持たせて下さい。 *栄養価の表示は、屋食+おやつ(2回分)の表記になっています。 *午前・午後2回のおやつでは、月齢に応じて内容に変更になる場合があります。 また、午前のおやつ時は、月齢や体調に応じて牛乳(麦茶の場合あり)をおやつと一緒に提供します。 *業者の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。食物アレルギーにはその都度対応いたします。</p>					

正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やかです。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこび」、黒豆は「まめに暮らせるよ」と、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちが自分のおせち料理を身近に感じることと、一年の幸せを願って、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。

春の七草(七草がゆ)

せり・なすな・ごぎょう・はくせい・ほとけのざ・すずな・すずしろが春の七草です。

1月7日に七草がゆを食べると無病息災を願う風習は、古くから日本で行われてきました。このように昔から食べ継がれてきた食文化を、食卓を通して子どもたちに伝えていきたいですね。

※1月7日以外の給食では七草がゆのスープを予定しています。

たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒い季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずは、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかりと取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまご、ごま、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおススメ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。

1月の旬のたべもの

大根、カリフラワー
きんめだい、わかざき
オレンジ、きんかん
みかん

※ビタミンCが豊富な柑橘類には、免疫力をアップして風邪予防の効果もあります。