



1月 給食だより

令和2年1月6日発行

幼保連携型 市場こども園 62-2044

あけましておめでとうございます。
 穏やかな初春を迎えられましたでしょうか。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。手洗いうがいをしっかりして、ご飯をおいしく食べて元気な体をつくっていきましょう。今年もどうぞよろしくお祈りいたします。



鏡開き

お正月にお供えた鏡餅を1月11日に食べて健康をお祈りする行事です。
 「開く」というのは「切る・割る」という意味ですが、神様との縁を切らないように鏡餅は木づちなどでたたいて割ります。縁起のよい言い方で「開く」の文字がつかわれるようになったそうです。



菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



【ウイナーのかきたま味噌汁】

《材料》 5人分

- ウイナー ……50g
- キャベツ ……150g
- 玉ねぎ ……100g
- 人参 ……50g
- しめじ ……50g
- 卵 ……2個
- 水 ……500cc
- 鰹節 ……10g
- みそ ……40g

《作り方》

- ①鰹節でだしをとる
- ②ウイナーは輪切り、キャベツ一口大に切る
玉ねぎ、人参はさいの目切りにし、しめじは食べやすい長さに切る
- ③だし汁に野菜を入れてやわらかく煮る
- ④みそを入れる
- ⑤溶き卵をいれる



1月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	水					
2	木					
3	金					
4	土	保育開始	ちょうりパン くだもの やさいスープ		調理パン・牛乳 キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・卵	※白ご飯はいりません
5	日					
6	月		ぶたじる くだもの こうはくなます たづくり	くりきんとん	豚肉・大根・人参・豆腐・板こんにやく・ちくわ・青ねぎ 素干し・さつまいも・栗の甘露煮	
7	火	お話し会	グラタン くだもの やさいサラダ		ベーコン・マカロニ・人参・玉ねぎ・しめじ・じゃがいも・むきエビ・バター・小麦粉 牛乳・チーズ・コンソメ・キャベツ・きゅうり・コーン・わかめ・ちりめん・ごま	
8	水		さけのマヨネーズやき・くだもの ほうれん草のおひたし		鮭・玉ねぎ・人参・コーン ほうれん草・もやし・ちくわ・ごま	
9	木	初詣	こうやどうふのオランダに・くだもの ブロッコリーのおかかあえ		豚肉・高野豆腐・青ねぎ・人参・玉ねぎ・ピーマン・片栗粉 ブロッコリー・花かつお	
10	金	むかし遊びの会(5歳児)	すきやきふうに・くだもの ゆでたまご・あじつけのり	みかんケーキ	牛肉・白菜・人参・玉ねぎ・生椎茸・ごぼう・糸こんにやく・焼き麩 焼き豆腐・ねぎ・えのき・もやし・卵・味つけのり・みかん・ホットケーキミックス	
11	土		やきそば くだもの みそしる ウイナー		豚肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ・ピーマン 花かつお・紅生姜・豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ・ウイナー	※白ご飯はいりません
12	日					
13	月					
14	火	和太鼓	さかなのごまやき・にんじんシリシリ ウイナーのかきたまみそしる・くだもの	ごまクッキー	鯖・ごま・豆腐・人参・ピーマン・ごま油・ウイナー・キャベツ 玉ねぎ・しめじ・卵・みそ・小麦粉・バター・ごま	
15	水	避難訓練	すぶた くだもの ゆでたまご		豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干し椎茸 パイン缶・土生姜・卵	
16	木	誕生会	ハンバーガー くだもの フライドポテト・ミニトマト・ゼリー	プリン	パン・合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・キャベツ・ミニトマト じゃがいも・ゼリー・プリンミックス・牛乳・みかん缶・ホイップ	※白ご飯はいりません
17	金	ECC	ぶたにくのみそいため・くだもの こまつなのおひたし		豚肉・なす・ピーマン・厚揚げ・玉ねぎ・人参・しいたけ 小松菜・わかめ・ちりめん・かつお	
18	土		チャーハン くだもの やさいスープ		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ちくわ・青ねぎ キャベツ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ウイナー	※白ご飯はいりません
19	日					
20	月	茶道教室	わふうハンバーガー・くだもの にんじんグラッセ キャベツ		合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉 人参・バター・キャベツ	
21	火		ポークビーンズ くだもの ちりめんとピーマンのつくだに・チーズ		豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・じゃが芋・トマト缶 トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・ちりめん・ピーマン・チーズ	
22	水	体操教室	からあげ くだもの ポテトサラダ ミニトマト	ぜんざい	鶏肉・片栗粉・土生姜・ミニトマト じゃがいも・人参・きゅうり・ハム・卵・小豆	
23	木		かんとうだき くだもの ゆでたまご		牛肉・じゃがいも・人参・板こんにやく・厚揚げ ちくわ・大根・卵	
24	金	陶芸体験(5歳児)	チキンカレー くだもの キャベツサラダ	ヨーグルト	鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン・マッシュルーム・カレールー・福神漬・キャベツ きゅうり・コーン・ウイナー・わかめ・ちりめん・ごま・スキムミルク・いちごジャム	
25	土		スパゲッティ くだもの パン・やさいスープ		スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・マッシュルーム トマトケチャップ・トマトピューレ・キャベツ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ウイナー	※白ご飯はいりません
26	日	和太鼓出演(5歳児)				
27	月	避難訓練	マーボーどうふ くだもの ちくわのパンこやき		豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ 土生姜・青ねぎ・片栗粉・ちくわ・マヨネーズ・パン粉・カレー粉	
28	火	ちやいどすてっぶ(4・5歳児)	にくじゃが くだもの きゅうりのすのもの・のりのつくだに	オレンジケーキ	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・ちくわ・いんげん・きゅうり・わかめ ごま・ちりめん・ホットケーキミックス・生クリーム・卵・マレードジャム・のりの佃煮	
29	水	体操教室	さかなのフライ(タルタルソース) もやしときゅうりのサラダ・くだもの	もちもちチーズパン	メルルーサー・小麦粉・卵・パン粉・きゅうり・玉ねぎ・卵 ハム・きゅうり・もやし・白玉粉・スキムミルク・粉チーズ	
30	木	おひさま文庫(4歳児)	オムレツ くだもの マカロニサラダ		ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ほうれん草・卵・チーズ・牛乳 コンソメ・マカロニ・人参・きゅうり・ハム・卵・マヨネーズ	
31	金		やさいコロケ くだもの ハムサラダ		じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン合挽ミンチ キャベツ・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ	