



1がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給 食	おやつ	主な食品			補食
				力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	元日					
2	金						
3	土						
4	日						
5	月	お正月メニュー 赤米ごはん 手まり麩のすまし汁 赤魚の煮付け れんこんの塩きんぴら みかん	お正月メニュー りんごきんとん 麦茶	米 赤米 麩 油 きび砂糖 さつまいも	わかめ 赤魚	長ねぎ 絹さや れんこん 人参 みかん りんご	421/16.4/5.9/1.5 325/13.0/4.7/1.2 おにぎり フルーツ
6	火	ごはん しめじのスープ 鶏肉のカレーパン粉焼き コールスローサラダ バナナ	チーズ マフィン 牛乳	米 油 きび砂糖 ホットケーキミックス バター	コンソメ 鶏肉 牛乳 チーズ	しめじ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 バナナ	486/22.7/12.0/1.0 370/17.5/8.6/0.7 おにぎり フルーツ
7	水	ごはん 小松菜の味噌汁 サーモンの塩焼き 春雨サラダ みかん 納豆	人日の節句 七草がゆ 麦茶	米 春雨 きび砂糖 油	サーモン 納豆	玉ねぎ 小松菜 もやし きゅうり 人参 みかん	506/22.0/12.9/1.4 348/16.0/9.9/1.1 おにぎり フルーツ
8	木	ごはん なすの味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 りんご	ツナサンド 牛乳	米 きび砂糖 油 コッペパン	豚肉 ツナ 牛乳	茄子 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ りんご きゅうり	489/16.6/10.5/1.5 390/13.2/8.3/1.2 おにぎり フルーツ
9	金	食パン ほうれん草のスープ 鶏肉と野菜のトマト煮込み ポテトサラダ みかん	わかめしらす おにぎり 麦茶	食パン バター じゃがいも 米	コンソメ 鶏肉 しらす わかめ	ほうれん草 コーン ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり みかん	493/18.5/13.7/1.7 369/13.8/10.0/1.3 ふかしもち フルーツ
10	土	鶏そぼろ丼 もやしの味噌汁 小松菜のおかか和え フルーツ	じゃがもち 麦茶	米 きび砂糖 油 じゃがいも バター	鶏肉 わかめ	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 フルーツ	369/10.7/4.7/1.1 287/8.3/3.7/0.8 おにぎり フルーツ
11	日						
12	月	成人の日					
13	火	けんちんうどん 竹輪のマヨコーン焼き きゅうりの酢の物 みかん	みそポテト おかき（鏡開き） （幼児のみ） 麦茶	うどん きび砂糖 じゃがいも 油	鶏肉 ちくわ わかめ	大根 人参 長ねぎ コーン きゅうり みかん	356/13.2/9.5/1.9 269/9.8/7.5/1.4 おにぎり フルーツ
14	水	ごはん きゃべつの味噌汁 かじきのステーキ ほうれん草のごま和え りんご	照焼きチキンパン 牛乳	米 きび砂糖 食パン生地	かじき チーズ 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ りんご ほうれん草 もやし 人参 りんご	560/26.3/14.6/1.7 433/20.3/10.9/1.3 おにぎり フルーツ
15	木	ごはん じゃがいもの味噌汁 豚肉のカレー炒め ひじきサラダ バナナ	レーズンマフィン 牛乳	米 じゃがいも 油 きび砂糖 ホットケーキミックス バター	豚肉 ツナ缶 ひじき 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ きゃべつ きゅうり コーン バナナ レーズン	642/20.9/21.1/1.5 483/15.9/16.3/1.1 おにぎり フルーツ

給食日より

【1月7日は七草がゆ】



冬野菜をおいしく食べよう！

☆冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります！

●ほうれん草

冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すとされています。
鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富！

●小松菜

カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じ鉄分・ビタミンC・Aも豊富！

●白菜

貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。

●かぶ

消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

●大根

かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。

豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので
風邪をひきやすい方にもおすすめです。



1月7日は七草がゆを食べて無病息災を願う日です。
お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。
当日はおやつに「七草がゆ」を食べます！

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給 食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	補食
				力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	
16	金	ごはん なめこの味噌汁 鶏つくね 切干大根のサラダ みかん	ピザパン 牛乳	米 油 きび砂糖 食パン生地	豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 みかん ビーマン コーン	567/25.3/17.9/1.7 427/19.4/13.8/1.3	おにぎり フルーツ
17	土	スタミナ丼 油揚げの味噌汁 きゃべつの昆布和え フルーツ	のりまき 麦茶	米 油 きび砂糖	豚肉 油揚げ 塩昆布 焼き海苔	玉ねぎ にら 干しいたけ きゃべつ 人参 フルーツ	553/17.2/13.7/1.1 427/12.9/9.9/0.8	おにぎり フルーツ
18	日							
19	月	ごはん しめじの味噌汁 サーモンのオニオン焼き 筑前煮 りんご	お好みポテト 麦茶	米 油 きび砂糖 こんにゃく じゃがいも	サーモン 鶏肉	しめじ 小松菜 玉ねぎ ごぼう 人参 たけのこ いんげん りんご	469/21.0/10.9/1.7 365/16.2/8.7/1.3	おにぎり フルーツ
20	火	カレーライス 白菜のスープ ブロッコリーの中華サラダ バナナ	チーズラスク 牛乳	米 じゃがいも 油 きび砂糖 フランスパン バター	鶏肉 コンソメ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 ブロッコリー もやし パナナ	610/18.3/22.8/2.1 459/13.5/16.5/1.6	おにぎり フルーツ
21	水	ごはん 麴の味噌汁 鶏の唐揚げ カラフルサラダ ぶどうゼリー 誕生日会	フルーツサンド 牛乳	米 油 きび砂糖 豆麴 コッペパン	わかめ 鶏肉 アガー ホイップ 牛乳	きゃべつ きゅうり パプリカ ぶどうジュース みかん缶	573/24.5/23.4/1.7 429/19.0/17.8/1.3	おにぎり フルーツ
22	木	ごはん 長ねぎのすまし汁 さわらの西京焼き 大根とさつま揚げのきんぴら みかん	ミートパイ 牛乳	米 油 きび砂糖 パイシート	豆腐 さわら さつま揚げ 豚肉 牛乳	長ねぎ 大根 人参 絹さや みかん 玉ねぎ	644/26.0/28.8/1.7 490/20.1/22.5/1.3	おにぎり フルーツ
23	金	まるばん ちんげん菜のスープ 鶏肉のBBQ焼き ツナサラダ りんご	塩昆布おにぎり 麦茶	まるばん きび砂糖 油 米	コンソメ 鶏肉 ツナ缶 塩昆布	チンゲン菜 コーン 玉ねぎ りんご きゃべつ きゅうり	412/18.3/9.3/1.8 329/15.1/7.5/1.4	ふかしいも フルーツ
24	土	豚そぼろ丼 わかめのスープ もやしのナムル フルーツ	チーズサンド 麦茶	米 油 きび砂糖 食パン バター	豚肉 わかめ チーズ	玉ねぎ もやし きゅうり フルーツ	417/12.9/6.6/1.7 320/9.8/5.0/1.2	おにぎり フルーツ
25	日							
26	月	ごはん えのきのスープ カレイのフライ きつねサラダ りんご	ミートソース ペンネ 麦茶	米 油 きび砂糖 マカロニ	コンソメ かれい 油揚げ 鶏肉	えのき 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 りんご	511/16.8/9.6/1.7 403/13.3/7.4/1.3	おにぎり フルーツ
27	火	ごはん 白菜の味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草のナムル みかん	キャロット マフィン 牛乳	米 油 きび砂糖 ホットケーキミックス バター	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 みかん	583/19.6/15.0/1.2 446/14.5/10.9/0.9	おにぎり フルーツ
28	水	ごはん しいたけのすまし汁 さばのごまみそ焼き 大根のそぼろあんかけ りんご	きなこ揚げパン 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン生地	さば 厚揚げ 鶏肉 牛乳	しいたけ 万能ねぎ 大根 人参 いんげん りんご	589/22.3/20.3/1.8 445/16.8/14.9/1.4	おにぎり フルーツ
29	木	ごはん にらの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き ひじきのマヨ和え バナナ	お麴ラスク (のり塩バター) 牛乳	米 きび砂糖 焼き麴 バター	鶏肉 ひじき 牛乳	にら もやし 玉ねぎ きゅうり 人参 きゃべつ バナナ	615/26.2/21.8/1.2 476/20.5/16.1/1.0	おにぎり フルーツ
30	金	ナポリタン きゃべつのスープ コロコロサラダ みかん	ちんすこう 牛乳	スパゲティ 油 きび砂糖 じゃがいも	鶏肉 コンソメ チーズ 牛乳	玉ねぎ ビーマン きゃべつ コーン きゅうり 人参 みかん	500/18.7/17.8/1.9 390/14.5/13.8/1.5	おにぎり フルーツ
31	土	豚丼 大根の味噌汁 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	お好みマカロニ 麦茶	米 油 きび砂糖 マカロニ	わかめ 豚肉	玉ねぎ グリンピース 大根 ブロッコリー 人参 フルーツ	532/19.8/14.2/1.7 410/14.8/10.3/1.3	おにぎり フルーツ

新しい年になりました

生活リズムをチェックして今年一年も元気いっぱい過ごしましょう！



生活リズムチェック

～規則正しい生活を心がけよう～

- ☐ 3食しっかり食べる
- ☐ 22時までに就寝
- ☐ 8時までに起きて太陽の光を浴びる
- ☐ 日中は身体を動かす時間をつくる
- ☐ テレビなどを見ながら「ながら食べ」をしない

