

1月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
5	月	蒸し鶏のキャベツ和え コロコロお豆のサラダ 味付のり		ささみ 50 チーズ 5 海苔 5 ミックスビーンズ 20	ごま 5 さつまいも 20	人参 10 キャベツ 20	おにぎりの日
6	火	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ウインナー 20 卵 50	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	
7	水	マーボー豆腐 ベイクドポテト	ヨーグルト	豚ミンチ 10 豆腐 30 スキム 10	片栗粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 青葱 5 玉葱 40 干椎茸 1 土生姜 3 筍 10	
8	木	クリームシチュー ポパイサラダ		鶏肉 10 牛乳 10 ウインナー 10 卵 10	小麦粉 5 マヨネーズ 5 シチュールー 20	人参 25 ブロッコリー 10 玉葱 40 コーン 5 ほうれん草 30	
9	金	五目豆煮 えのきとわかめの中華風		竹輪 10 鶏肉 10 わかめ 2 厚揚げ 10 大豆 10	ごま 3 板こんに 10 ごま油 1	人参 30 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 えのき 20 玉葱 10 コーン 2	
10	土	パン			パン 100		
13	火	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆 腐 20 チーズ 10 わかめ 2	春雨 5 ごま 1	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	
14	水	カレーの西京焼き 切干大根の昆布和え	グラノーラ クッキー	鰹 60 味噌 10 カニカマ 5 塩昆布 5 卵 5	ごま油 1 小麦粉 20 バター 3 グラノーラ 10	人参 10 切干大根 8 胡瓜 3	
15	木	雑煮 なます		エビ 10 鶏肉 10 味噌 10	もち 30 里芋 10 片栗粉 18	人参 10 青葱 5 大根 10 干椎茸 1 胡瓜 5	もちつき
16	金	カレーライス もやしのナムル		鶏肉 10	カレールー 20 ごま油 2 馬鈴薯 30 ごま 1	人参 25 玉葱 20 コーン 10 もやし 30 大根 15 胡瓜 4	
17	土	おにぎり			おにぎり 100		
19	月	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉 50 合ミンチ 5	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	
20	火	浦島ごはん みそ汁	スイート ポテト	豆腐 20 味噌 10 揚げ 2 わかめ 2 竹輪 8 ちりめん 3 牛乳 5	ごま 1 さつまいも 30 バター 3	青葱 5 人参 25 玉葱 15 えのき 10 大根 15	
21	水	卵の花 ほうれん草のお浸し		竹輪 10 鶏肉 10 卵の花 20 あげ 50 ひじき 1	糸こんに 10 里芋 20 ごま 1	人参 20 青葱 4 牛蒡 10 椎茸 1 ほうれん草 30	
22	木	赤飯 豚汁	きな粉 トースト	豚肉 10 味噌 10 揚げ 5 小豆 10 きな粉 5	もち米 30 里芋 10 パンの耳 30 バター 5	人参 10 玉葱 10 大根 10 青葱 5 牛蒡 10	
23	金	鯖の味噌煮 白和え		鯖 40 味噌 10 豆腐 30	ごま 3 糸こんに 5	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 10	
24	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉葱 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	
26	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	
27	火	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル		たら 50 卵 20 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	
28	水	チキンライス ポトフスープ		鶏ミンチ 10 えび 10 ウインナー 10 卵 40	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 10	人参 30 玉葱 40 大根 10 コーン 5 マッシュルーム 10 キャベツ 20	
29	木	八宝菜 竹輪の生姜煮	りんご ケーキ	エビ 5 豚肉 10 竹輪 25 豆乳 12	片栗粉 2 ホットケーキ ミックス 15	人参 20 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 干椎茸 1 生姜 2 りんご 10	
30	金	チーズコロケ ほうれん草とひじきの サラダ		合ミンチ 10 卵 10 ツナ 5 ひじき 2	小麦粉 10 パン粉 10 マヨネーズ 10 ごま 1	人参 25 玉葱 20 ほうれん草 20	
31	土	パン			パン 100		

※ 日付に○印の日は、ごはんは、ありません。(20日と22日と28日です)
5日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。



よい食習慣で健康な体を!

毎日の食事をきちんと味わっておいしく食べることは、子どもの心とからだの発育や健康のための第一歩です。家族と囲む食卓は、そのための大切なコミュニケーションの場です。
バランスのよい食べ方や、食事のマナーなどのよい食習慣(食育)を身につける機会でもあります。

食育で身につく 5つの力

- 1. 食べ物をえらぶ力**
 - * 買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。
 - * 主食・副菜・主菜のバランスも考えよう。
 - * からだにいい食べ物を選ぶ力を身につけよう。
- 2. 食べ物の味がわかる力**
 - * たくさん食べ物を食べて味をおぼえよう。
 - * かたち・におい・さわった感じ・歯ごたえ・音
- 3. 料理ができる力**
 - * 家の人といっしょに料理を作ってみよう。
 - * もりつけも工夫したりして、料理を楽しもう。
- 4. 食べ物のいのちを感じる力**
 - * 自分で野菜を育ててみよう。
 - * 食べ物を通じて、食べ物や自然に感謝しよう。
- 5. 元気な体ができる力**
 - * 早寝・早起き、運動もたっぷりしよう。



大根漬

材料

- 大根 2kg
- 砂糖 320g
- 酢 80cc
- 塩 80g

つくりかた

大根を拍子切りにし、大きい海苔のビンなどに入れ、上から調味料を入れる。
水分が出てきたら食べごろです。

大根のプチ知識

★ 大根の先端は、繊維質が多く、辛みが強い。(薬味向き) 真ん中は甘く色もきれい。(煮物などに)
葉に近い部分は、辛みが弱いがかためです。(サラダやおろしに)