

2024年 1月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
4	木	めん 牛乳 年明けうどん ちくわの天ぷら みかん缶	☆ゆかり&のりたまおにぎり ジュース	うどん・片栗粉・天ぷら粉・ 油・米	白菜・人参・しいたけ・わかめ・ きぬさや・青のり・みかん缶・ ゆかり・ジュース	鶏肉・ちくわ・牛乳
5	金	ごはん 牛乳 ハンバーグカレー ポテトサラダ ゼリー	☆ワッフル ジュース	米・油・カレーフレーク・ じゃがいも・マヨネーズ・ ゼリー・ワッフル	玉葱・人参・ミックスベジタブル・ ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ 豚肉・牛乳
6	土	ごはん 牛乳 ケチャップライス オムレツ&フロッコリー ほうれん草のコンソメスープ	☆ゼリー ジュース	米・油・ゼリー	玉葱・ミックスベジタブル・ フロッコリー・ほうれん草・人参・ ジュース	鶏肉・卵・牛乳
9	火	ごはん 牛乳 くしきょうしき> エビカツ 春雨サラダ ほうれん草と麩のみそ汁	☆フルーチェ ジュース	米・油・春雨・麩	わかめ・赤ピーマン・枝豆・ コーン・ほうれん草・りんご・ ジュース	エビカツ・味噌・牛乳・ フルーチェ
10	水	ごはん 牛乳 どんかつ キャベツのじゃこ和え 花麩のかきたま汁	☆ぶどうゼリー ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油・ 花麩・砂糖	キャベツ・人参・小松菜・コーン・ 玉葱・青葱・ぶどうジュース・ 巨峰缶	豚肉・じゃこ・卵・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
11	木	めん 牛乳 トマトスバゲティ さつま芋入りコールスローサラダ ももゼリー	☆アメリカンドッグ ジュース	スバゲティ・砂糖・油・ さつま芋・マヨネーズ・ ももゼリー・ ホットケーキミックス	玉葱・しめじ・ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・キャベツ・ ミックスベジタブル・ジュース	豚肉・牛乳・卵・ウインナー
12	金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜とごぼうのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	☆りんごのケーキ ジュース	米・砂糖・油・小麦粉・ マーガリン	白菜・ごぼう・きゅうり・人参・ 赤ピーマン・わかめ・りんご・ ジュース	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・卵
13	土	めん 牛乳 焼そば わかめと人参の中華スープ オレンジ	☆かつおおにぎり ヤクルト	焼きそば麺・油・ごま油・米	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・わかめ・オレンジ	豚肉・牛乳・ヤクルト
15	月	ごはん 牛乳 チンジャオロース 揚げ餃子 ちんげん菜としいたけの中華スープ	☆だい焼(クリーム) ジュース	米・砂糖・油・白ごま・ ごま油・たい焼	玉葱・だけのご・黄ピーマン・ 赤ピーマン・ピーマン・人参・ 木くらげ・ちんげん菜・しいたけ・ ジュース	牛肉・餃子(豚、鶏)・牛乳
16	火	パン 牛乳 白身魚のフライ キャベツのサラダ ミネストローネ	☆ゆかりとコーンのおにぎり 牛乳	ロールパン・小麦粉・ パン粉・油・マカロニ・米	キャベツ・インゲン・人参・ 黄ピーマン・ミックスベジタブル・ 玉葱・トマト・ゆかり・コーン	ほき・牛乳
17	水	ごはん 牛乳 ハンバーグステーキ スバゲティサラダ 里芋とうす揚げのみそ汁	☆ホットドッグ ジュース	米・油・スバゲティ・ マヨネーズ・さといも・ ロールパン	玉葱・きゅうり・人参・キャベツ・ ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ あげ・味噌・牛乳・ ウインナー
18	木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 大根とわかめのみそ汁	☆ミニピザ風 ジュース	米・油・砂糖・ ギョーザの皮・マヨネーズ	生姜・ほうれん草・キャベツ・ 人参・コーン・大根・わかめ・ 玉葱・ニンニク・ジュース	豚肉・かつおぶし・味噌・ 牛乳・シーチキン・チーズ
19	金	ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌焼き 五目金平 小松菜と豆腐のすまし汁	☆バームクーヘン ジュース	米・砂糖・白ごま・黒ごま・ 油・こんにゃく・ごま油・ バームクーヘン	ごぼう・れんこん・人参・ インゲン・黄ピーマン・小松菜・ ジュース	鶏肉・味噌・豆腐・牛乳
20	土	ごはん 牛乳 豚丼 ほうれん草と麩のみそ汁 りんご	☆フルーチェ ジュース	米・砂糖・麩	玉葱・小松菜・人参・ほうれん草・ りんご・黄桃缶・ジュース	豚肉・味噌・牛乳・ フルーチェ
22	月	めん 牛乳 かにかま卵あなかげうどん 蒸しシューマイ みかん缶	☆お好み焼き ジュース	うどん・片栗粉・ お好み焼きミックス・油	白菜・人参・しいたけ・青葱・ みかん缶・キャベツ・ジュース	かに風味フレーク・卵・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳・豚肉
23	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ きゅうりの酢の物 豚汁	☆ミックスフルーツヨーグルト ヤクルト	米・片栗粉・小麦粉・油・ 砂糖・こんにゃく	生姜・ニンニク・きゅうり・ キャベツ・わかめ・黄ピーマン・ ごぼう・大根・人参・青葱・ みかん缶・パイン缶・白桃缶	鶏肉・かまぼこ・豚肉・ 味噌・牛乳・ヨーグルト・ ヤクルト
24	水	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の甘辛炒め 春巻 南瓜とうす揚げのみそ汁	☆ミニどら焼き 牛乳	米・油・砂糖・どらやき	玉葱・キャベツ・人参・インゲン・ 黄ピーマン・南瓜	豚肉・春巻(豚、鶏)・ あげ・味噌・牛乳
25	木	パン 牛乳 クリームシチュー オムレツ マカロニサラダ	☆鮭と菜飯のおにぎり ジュース	ロールパン・じゃが芋・ マカロニ・米	玉葱・人参・しめじ・ グリーンピース・アスパラ・ コーン・菜めし・ジュース	鶏肉・卵・牛乳・さげ
26	金	ふりかけ ごはん 牛乳 肉コロッケ 切干大根とツナのサラダ 白菜とわかめのみそ汁	☆カレー焼そばパン ジュース	米・牛コロッケ(牛)・油・ ロールパン・焼きそば麺	切干大根・カリフラワー・枝豆・ 人参・わかめ・白菜・キャベツ・ 玉葱・ジュース	シーチキン・味噌・牛乳・ 豚肉
27	土	めん 牛乳 イタリアンスバゲティ チキンナゲット ゼリー	☆ワッフル ヤクルト	スバゲティ・油・ ももゼリー・ワッフル	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト	ベーコン・チキンナゲット・ 牛乳・ヤクルト
29	月	ごはん 牛乳 ミンチカツ 春雨の和風サラダ ほうれん草と麩のみそ汁	☆手作りプリン ジュース	米・油・春雨・麩・砂糖	わかめ・人参・黄ピーマン・ ほうれん草・ジュース	ミンチカツ(牛、豚、鶏)・ 味噌・牛乳・卵
30	火	ごはん 牛乳 チキンカレー 大根サラダ オレンジゼリー	☆チーズクッキー ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ オレンジゼリー・小麦粉・ マーガリン・砂糖	玉葱・人参・大根・キャベツ・ 黄ピーマン・インゲン・ジュース	鶏肉・牛乳・卵・チーズ
31	水	ごはん 牛乳 野菜ラーメン 揚げミートボール パイン缶	☆ホットケーキアイス ジュース	ラーメン・ごま油・油・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	白菜・玉葱・ちんげん菜・コーン・ 人参・パイン缶・野菜ジュース	豚肉・ミートボール・牛乳・ 卵・アイスクリーム

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2024年



給食だより



あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。
年末年始のお休みは充実した時間を過ごされたことと思います。
本年も安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、
何卒よろしくお願い申し上げます。

おせち料理の由来

季節の節目を祝い節日に食べられていた「御節供^{おせちく}」が始まりとされており、最も大切とされる年の初めの節日に食べられるものを「おせち」と呼ぶようになったと言われています。



紅白かまぼこ

初日の出の形を連想させることから、縁起物とされ、赤は魔除け、白は清浄の意味が込められています。

黒豆

「まめ」は丈夫、健康という意味があり「まめに働き、まめに暮らせますように」という願いが込められています。

れんこん

穴があいていることから、先々の見通しがきくようにという意味が込められています。

数の子

数の子はニシンの子で二親をかけ、卵の数が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

昆布巻き

「喜ぶ」の語呂合わせで、縁起物とされています。

えび

えびのように腰が曲がるまで長生きしますようにという意味が込められています。

伊達巻

形が巻物に似ていることから、知識が増えるようにという意味が込められています。

風邪を予防する栄養素

寒さが一段と厳しくなり、体調を崩しやすくなる時期となりました。しっかり栄養を摂り、風邪を予防しましょう。

- たんぱく質 ウイルスに抵抗する基礎体力をつける
- ビタミンA ウイルスの侵入を防ぐ
- ビタミンC 免疫力を高める



みかん

ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れや免疫力を高め、風邪の予防に効果的な食材の一つです。みかんの酸味であるクエン酸には、疲労回復効果もあります。また、捨ててしまいがちな白い筋や薄皮には食物繊維が豊富に含まれているため、なるべく除かず食べるようにしましょう。

