

R5年度



# 1月 めにゅ〜カレンダー



かんだ保育園



☆新年あけましておめでとうございます☆  
今年も栄養たっぷりで美味しい給食を作っていきます☆



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)	
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)	
4	木	カレーライス ツナサラダ チーズ	牛乳、牛肉、ツナ、チーズ	精白米、じゃが芋、砂糖、グラニュー糖、油、バター、小麦粉、ココア、麩	人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、生姜、玉葱、にんにく、パイン缶、レーズン、レモン汁	お茶 菓子	お茶 麩のラスク	
5	金	パン 鶏肉のオーロラソースあえ 付け合せ マカロニスープ	牛乳、しらす干し、かつお節、若鶏肉、ベーコン、昆布、白味噌	パン、マカロニ、精白米、じゃが芋、でん粉、油	ほうれん草、人参、パセリ、ブロッコリー、大根、玉葱、しめじ茸	牛乳 チーズ	お茶 七草がゆ	
6	土	みそラーメン 大根サラダ 果物	牛乳、かまぼこ、焼き豚、ハム、中味噌	菓子、中華そば、砂糖、油	チンゲン菜、人参、葱、キャベツ、大根、玉葱、コーン缶、にんにく、もやし、黄ピーマン、木耳、オレンジ	牛乳 菓子	牛乳 チュロス	
8	月	成人の日						
9	火	三色丼 かぶのみそ汁 果物	小豆、油揚げ、煮干し、卵、若鶏挽肉、おしゃぶり昆布、味噌	精白米、さつまいも、砂糖、油	バナナ、小松菜、人参、ほうれん草、かぶ、生姜、玉葱、干椎茸、りんご	牛乳 果物	お茶 芋ぜんざい 昆布	
10	水	ご飯 五目煮豆 わかめのすまし汁 果物	牛乳、茹大豆、豆腐、しらす干し、かつお節、さつまいも、若鶏肉、スキムミルク、青のり粉、わかめ	精白米、食パン、じゃが芋、砂糖、油、ごま、マヨネーズ	りんご、さやいんげん、人参、葱、玉葱、生椎茸、みかん	牛乳 果物	ミルク しらすトースト	
11	木	パン ポークビーンズ フレンチサラダ 果物	牛乳、茹大豆、豚肉、スキムミルク	パン、精白米、じゃが芋、砂糖、油、ごま、菓子	トマトピューレ、人参、キャベツ、きゅうり、ごぼう、玉葱、コーン缶、しめじ茸、ほんかん	牛乳 菓子	お茶 きんぴらおにぎり	
12	金	牛丼 おかか和え 果物	牛肉、糸かつお、昆布、油揚げ、チーズ	精白米、油、砂糖、さつまいも	人参、玉葱、ごぼう、葱、キャベツ、バナナ	牛乳 チーズ	お茶 いなりずし	
13	土	クリームスープパグティ キャベツのマリネ 果物	牛乳、冷むきえび、若鶏肉、生クリーム	菓子、スパゲティ、砂糖、油、じゃが芋	人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、玉葱、にんにく、エリンギ、レーズン、バナナ	お茶 菓子	牛乳 フライドポテト	
15	月	ご飯 石狩鍋風 ボイルウインナー ごま和え	牛乳、豆腐、かつお節、生鮭、ウインナー、スキムミルク、昆布、中味噌	精白米、食パン、じゃが芋、砂糖、マーガリン、ごま	オレンジ、小松菜、人参、葱、キャベツ、大根、白菜、オレンジジュース、レモン汁	牛乳 果物	ミルク キャロットジャムサンド	
16	火	ご飯 ぎせい豆腐 付け合せ かぼちゃのみそ汁	牛乳、しほり豆腐、煮干し、冷むきえび、若鶏挽肉、卵、スキムミルク、味噌	小麦粉、精白米、砂糖、油	バナナ、かぼちゃ、人参、葱、ブロッコリー、グリーンピース、玉葱、コーン缶、えのき茸	牛乳 果物	ミルク 抹茶むしパン	
17	水	親子丼 和え物 果物	牛乳、絹豆腐、若鶏肉、卵、スキムミルク、もみのり、チーズ	精白米、白玉粉、でん粉、砂糖、油、マカロニ	人参、葱、ほうれん草、キャベツ、玉葱、もやし、干椎茸、オレンジ	牛乳 チーズ	お茶 三末：みたらしまカロニ 三上：みたらし団子	

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
18	木	ご飯 魚の西京焼き なます 麩のすまし汁	牛乳、豆腐、かつお節、さわか、昆布 塩わかめ、白味噌	精白米、さつまい、砂糖、油、麩	りんご、かぼちゃ、人参、葱 フロッコリー、グリーンピース、玉葱 コーン缶、えのき茸	牛乳 果物 お茶 芋けんぴ	
19	金	ビビンバ わかめスープ 果物	牛乳、豆腐、牛肉、スキムミルク 塩わかめ、赤味噌、チーズ	精白米、さつまい、砂糖、ごま油、ごま 食パン	チンゲン菜、人参、葱、生姜、玉葱 太もやし、生椎茸、バナナ、ピーマン	牛乳 菓子 ミルク ピザトースト	
20	土	ひるぜん焼きそば風 チンゲン菜のスープ 果物	牛乳、豆腐、若鶏肉、みそ	菓子、中華そば、油、ごま	チンゲン菜、人参、キャベツ、生姜 玉葱、にんにく、もやし、白ねぎ 木耳、りんご、みかん	牛乳 菓子 牛乳 ドーナツ	
22	月	ご飯 寄せ鍋 レモン酢和え 果物	牛乳、焼豆腐、しらす干し、かつお節 冷むぎえび、若鶏肉もも、ヨーグルト スキムミルク、昆布、塩わかめ	小麦粉、精白米、さつまい、春雨、砂糖 油、バター	みかん、チンゲン菜、人参、ほうれん草 白菜、もやし、しめじ茸、レモン汁 バナナ	牛乳 果物 ミルク スイートポテトドーナツ	
23	火	揚げ蓮根とじゃこのごはん 甘酢漬け 麩のすまし汁	牛乳、しらす干し、かつお節、ヨーグルト スキムミルク、昆布、塩わかめ	精白米、白玉麩、砂糖、油	オレンジ、小松菜、人参、葱、キャベツ 玉葱、れんこん、もやし、えのき茸 木耳、みかん缶、パイン缶、黄桃缶 バナナ	牛乳 果物 ミルク フルーツヨーグルト	
24	水	ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ 春雨スープ 果物	牛乳、カレイ、卵、スキムミルク	小麦粉、精白米、でん粉、春雨、砂糖、油、 マーガリン、ごま、黒ごま	バナナ、チンゲン菜、人参、赤ピーマン 玉葱、白菜、もやし、木耳、干椎茸 オレンジ	牛乳 果物 ミルク セサミクッキー	
25	木	ご飯 筑前煮 白菜のおかか和え 果物	牛乳、糸かつお、ちくわ、若鶏肉 卵、ヨーグルト、スキムミルク	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖 油、ごま油、マーガリン、菓子	さやいんげん、人参、ほうれん草、ごぼう だけのご水煮、白菜、れんこん、バナナ りんご、レモン汁	牛乳 菓子 お茶 りんごスキムケーキ	
26	金	ご飯 松風焼き風 付け合せ えのきたけのすまし汁	牛乳、かつお節、若鶏挽肉、ゼラチン 卵、スキムミルク、寒天、塩わかめ 中味噌、チーズ	パン粉、精白米、砂糖、ごま	人参、葱、キャベツ、ごぼう、生姜 玉葱、えのき茸、みかん缶、パイン缶 黄桃缶、レモン汁	牛乳 チーズ ミルク 杏仁豆腐	
27	土	五目うどん はりはり和え 果物	牛乳、かつお節、かまぼこ、若鶏肉 刻み昆布	菓子、うどん、砂糖、ごま、パイシート こしあん	チンゲン菜、人参、葱、切干大根 白菜、木耳、しめじ茸、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 あんこパイ	
29	月	ご飯 豚肉と大根の煮物 酢みそ和え 果物	牛乳、茹大豆、厚揚げ、しらす干し 糸かつお、豚肉、牛乳、スキムミルク 白味噌、チーズ	小麦粉、精白米、糸こんにゃく、砂糖 油、バター、黒ごま	小松菜、人参、葱、大根、白菜 干椎茸、みかん	牛乳 チーズ お茶 大豆スコーン	
30	火	ご飯 魚のカレーニエル 粉ふき芋 シュリアンスープ	牛乳、生鮭、ベーコン、卵、牛乳 スキムミルク	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油 バター、菓子	人参、パセリ、玉葱、白菜 えのき茸、レモン	牛乳 菓子 ミルク キャロットマフィン	
31	水	ご飯 すり身ボール ゆでキャベツ 切干大根のみそ汁	牛乳、油揚げ、しぼり豆腐、煮干し 魚すりみ、スキムミルク、中味噌	精白米、さつまい、でん粉、砂糖、油	バナナ、人参、葱、グリーンピース、キャベツ 切干大根、玉葱、コーン缶、れんこん 木耳、生椎茸	牛乳 果物 ミルク 焼き芋	

## 冬の野菜の主役！『根菜類』を食べて冬を乗り切ろう！

『根菜類』には、いも類・人参・大根・蓮根などがあり、食用は根の部分だけでなく地下茎や球根と言われる部分もあります。冬は、かぶや大根や蓮根などがおいしい季節です。



①人参 ②大根 ③かぶ ④いも類

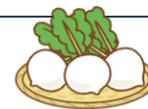
### POINT①

冬の根菜には、夏に比べて水分量が少ない為、体を冷やさないと言われる上に、含まれるビタミンEやビタミンCには**血行を促進させ、体を温めます！**また、ミネラルは**体内のたんぱく質を熱に変化させ、体を温める効果が！**薬味として使われる生姜は少量でも体をポカポカにしてくれます。

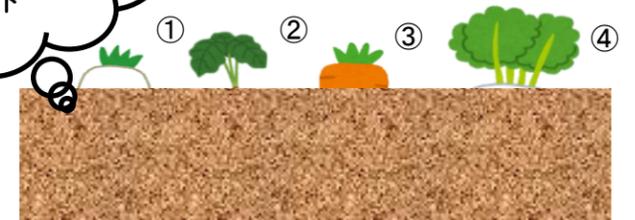


### POINT②

食物繊維が豊富！**食物繊維**は体内の老廃物をからめとって塊になり腸内を刺激しお通じを良くしてくれます♪適量であればダイエット効果も！



土の中に隠れている野菜はなあに？  
※答えは左下



### 根菜・クイズ

お子さんと一緒にしてみてくださいね