



1月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

| 日付 | 献立 | 材料名 | | | 3時 |
|-------|---------------------------------------|--|--|---|---------------------|
| | | 血や肉や骨になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 5(月) | ごはん、豚肉のしょうが焼き ほうれん草の和え物、みそ雑煮 | 牛乳、豚肉、みそ 焼き豆腐、白みそ | 米(七分)、本みりん 植物油、上白糖 さといも | しょうが ほうれんそう にんじん、大根 | ミニたい焼き 牛乳 |
| 6(火) | 肉うどん さつまいもの天ぷら | 牛乳、牛肉、豚ひき肉 かつお削り節パック あおのり | 乾めん、本みりん さつまいも、薄力粉 揚げ油、長芋、植物油 | にんじん、青ねぎ キャベツ | お好み焼き 牛乳 |
| 7(水) | 七草粥 焼魚、れんこんのきんぴら | 牛乳、魚三枚おろし ちりめんじゃこ | 米(七分)、植物油 上白糖 | れんこん、にんじん 七草 | フルーツ ゼリー 牛乳 |
| 8(木) | 大根ごはん、かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のみそ汁 | 牛乳、ちりめんじゃこ 油揚げ、鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ | 米(七分)、上白糖 かたくり粉 コーンフレーク | 大根、だいこん葉 西洋かぼちゃ、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ | コーンフレーク 牛乳 |
| 9(金) | 光陽カレー キャベツのごま和え | 牛乳 鶏ひき肉 きな粉 | 米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、三温糖 白ごま、上白糖 ねじりマヨニ | にんじん、玉ねぎ、しょうが にんにく、キャベツ、ホルンソ りんご、ドト100%ジュース ビーマン | マカロニの あべかわ 牛乳 |
| 10(土) | 豚丼 お茶 | 牛乳、豚肉 | 米(七分)、植物油、三温糖 本みりん | にんじん、玉ねぎ 青ねぎ | お菓子 牛乳 |
| 13(火) | 和風スパゲッティー 豆腐のスープ | 牛乳 ベーコン(タダム) 刻みのり、木綿豆腐 | スパゲッティ、植物油 かたくり粉、春巻きの皮 さつまいも、上白糖、揚げ油 | にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、にら | いもあんの 春巻き 牛乳 |
| 14(水) | ハヤシライス 野菜ソテー | 豚肉 牛乳 | 米(七分)、じゃがいも 植物油 | にんじん、玉ねぎ キャベツ | お菓子 牛乳 |
| 15(木) | ごはん、魚のフライタルタルソースかけ ジャーマンポテト、わかめスープ | 牛乳、魚三枚おろし ベーコン(タダム) かットわかめ、ヨーグルト | 米(七分)、薄力粉 細目パン粉、揚げ油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも、植物油 | きゅうり、玉ねぎ パセリ、にんじん えのきだけ | ヨーグルト 牛乳 |
| 16(金) | ごはん、豆腐の小判揚げ ひじきの煮付け、キャベツのみそ汁 | 牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、 油揚げ、みそ 干ひじき(アラス釜、乾) | 米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油、三温糖 もちふ | にんじん、みつば キャベツ、玉ねぎ 青ねぎ | お菓子 牛乳 |
| 17(土) | 牛丼 お茶 | 牛乳、牛肉 | 米(七分)、植物油、三温糖 本みりん | にんじん、玉ねぎ 青ねぎ | お菓子 牛乳 |
| 19(月) | ごはん、豚肉のしょうが焼き ほうれん草の和え物、じゃがいものみそ汁 | 牛乳、豚肉 みそ | 米(七分)、本みりん 植物油、上白糖 じゃがいも | お菓子 果物 牛乳 | お菓子 果物 牛乳 |
| 20(火) | 肉うどん さつまいもの天ぷら | 牛乳、牛肉、豚ひき肉 かつお削り節パック あおのり | 乾めん、本みりん さつまいも、薄力粉 揚げ油、長芋、植物油 | にんじん、青ねぎ キャベツ | お好み焼き 牛乳 |
| 21(水) | ごはん、焼魚 れんこんのきんぴら、にゅうめん | 牛乳、魚三枚おろし ちりめんじゃこ | 米(七分)、植物油 上白糖 そうめん | れんこん、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ | フルーツ ゼリー 牛乳 |
| 22(木) | 大根ごはん、かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のみそ汁 | 牛乳、ちりめんじゃこ 油揚げ、鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ | 米(七分)、上白糖 かたくり粉 コーンフレーク | 大根、だいこん葉 西洋かぼちゃ、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ | コーンフレーク 牛乳 |
| 23(金) | 光陽カレー キャベツのごま和え | 牛乳 鶏ひき肉 きな粉 | 米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、三温糖 白ごま、上白糖 ねじりマヨニ | にんじん、玉ねぎ、しょうが にんにく、キャベツ、ホルンソ りんご、ドト100%ジュース ビーマン | マカロニの あべかわ 牛乳 |
| 24(土) | 豚丼 お茶 | 牛乳、豚肉 | 米(七分)、植物油 三温糖、本みりん | にんじん、玉ねぎ 青ねぎ | お菓子 牛乳 |
| 26(月) | ごはん、肉じゃが みそにゅうめん | 牛乳、牛肉 油揚げ、みそ | 米(七分)、じゃがいも 植物油、三温糖 そうめん | にんじん、玉ねぎ さやいんげん、青ねぎ | お菓子 果物 牛乳 |
| 27(火) | 和風スパゲッティー 豆腐のスープ | 牛乳、ベーコン(タダム) 刻みのり、木綿豆腐 | スパゲッティ、植物油 かたくり粉、春巻きの皮 さつまいも、上白糖、揚げ油 | にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、にら | いもあんの 春巻き 牛乳 |
| 28(水) | ごはん、ビーフシチュー フレンチサラダ | 牛乳、牛肉 ヨーグルト | 米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 上白糖 | にんじん、玉ねぎ キャベツ | ヨーグルト 牛乳 |
| 29(木) | ごはん、魚のフライタルタルソースかけ ジャーマンポテト、わかめスープ | 牛乳、魚三枚おろし ベーコン(タダム) かットわかめ | 米(七分)、薄力粉 細目パン粉、揚げ油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも、植物油 | きゅうり、玉ねぎ パセリ、にんじん えのきだけ | お菓子 牛乳 |
| 30(金) | ごはん、豆腐の小判揚げ ひじきの煮付け、キャベツのみそ汁 | 牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、 油揚げ、みそ 干ひじき(アラス釜、乾) | 米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油 三温糖、もちふ | にんじん、みつば キャベツ、玉ねぎ 青ねぎ | お菓子 牛乳 |
| 31(土) | 牛丼 お茶 | 牛乳、牛肉 | 米(七分)、植物油 三温糖、本みりん | にんじん、玉ねぎ 青ねぎ | お菓子 牛乳 |

行事などの都合により、献立を変更することがあります。



あけましておめでとうございます。

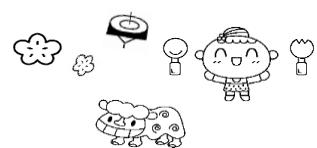
新しい年を迎え、たのしいお正月を過ごせましたか？

1月は寒さも厳しく、体調もくずしやすい時期です。年末年始で乱れてしまつた生活リズムを少しづつ整えるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、1日を元気に過ごせるようにしましょう。

朝ごはんのメリットは、栄養補給だけではありません。よく噛んで食べること、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。



2026年
(令和8年)の
干支は
うまどし
『午年』
です。



おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴヨウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシリの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。せんざいやおしるこの所もあるようです。



| 今月の主な栄養（1日の平均） | | |
|----------------|---------|---------|
| | 1～2歳児 | 3～5歳児 |
| エネルギー | 492kcal | 540kcal |
| たんぱく質 | 18.5g | 20.6g |
| 脂 質 | 17.7g | 19.0g |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.5g |