

給食だより

1月

新年あけましておめでとうございます。冬休みも元気いっぱい過ごしましたか？今年も安全でおいしく、栄養たっぷりの給食作りを目指してまいりますのでよろしくお願いいたします！

毎日寒い日が続きますが、冬野菜がおいしい季節になりました。1月、2月は冬野菜が甘くなる時期です。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い季節を乗り切りましょう！



ノロウイルスによる食中毒

食中毒は夏だけではなくありません。ウイルスによる食中毒が冬に多発しています！ノロウイルスを防ぐ、感染させないためにも特徴を知っておきましょう。

冬は特にご注意ください！

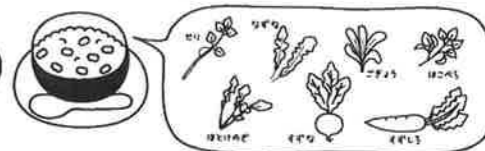
ウイルス名	原因食品	ウイルスの特徴	症状(潜伏期間)	予防のポイント
ノロウイルス 	<ul style="list-style-type: none"> ・二枚貝 (カキやアサリなど) ・飲料水 ・二次汚染された非加熱食品 	<ul style="list-style-type: none"> ・カキやあさりなどの二枚貝に分布 ・少量で発症する ・人の体内でしか増殖せず食品中では増えない ・集団生活を営む場所では糞便や吐物から二次感染し、集団発生を引き起こす場合がある 	嘔吐、下痢、発熱 (24~48時間) 	<ul style="list-style-type: none"> ・二枚貝はなるべく加熱調理する (85℃90秒以上) ・調理器具の洗浄・消毒を十分に行う(塩素系消毒剤を使用。エタノールや逆性石鹼はあまり効果がない) ・手指の洗浄・消毒を十分に行う

* 保育園では二枚貝を使用することはありませんが、調理室でも食品の加熱温度や調理器具、食器の消毒には毎日気を付けています！

* 家庭でも食事の前やトイレの後などには石けんを使いしっかりと手洗いすることが重要です！！



1月7日 七草がゆ



1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って、1月7日に七草がゆを食べます。七草にはそれぞれからだのためになる働きがあります。

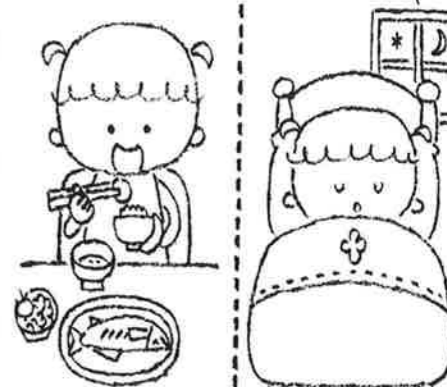
また、お正月でごちそうを食べたおなかをおかゆで休ませる意味もあります。七草の種類は「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」です。家庭で食べることは少ないと思いますが、行事食として子どもたちが知っておくのも良いですね！

風邪予防 健康のお話

冬は風邪やインフルエンザなどが流行するシーズンです。ウイルスに負けない体をつくるには、バランスのよい食事が大切です。

肉や魚、大豆製品など、体力を保ち抵抗力を高めるたんぱく質、柑橘類やブロッコリー、ほうれんそうなどに含まれ免疫力を高める効果のあるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護する緑黄色野菜に含まれるビタミンAなどを意識して取るとよいでしょう。

また、しっかりと休息を取ることも大切です。睡眠不足は疲労の原因となり、体の抵抗力を低下させます。睡眠を充分に取り、規則正しい生活をしましょう。



1月のおやつ

- ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・にんじんかぼちゃあられ
- ミニも花子・赤ちゃんせんべい・動物ビスケット・カリポテミニ
- 野菜入りそふとせん・ベビースティック・星っこ・クリームラスク
- ミレービスケット・フランスワッフル・鈴カステラ・さつまぼうろ
- 小魚せんべい・荒挽きえびせん・味付けいりこ・ミニポーロ・つなっこ
- 黒糖あられ・リングドーナツ・ソフトケーキ・英字ビスケット
- ミニ野菜スティック・カルシウムせんべい・はっぱなせんべい



献立表

1月



H30年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
7	カレー風肉じゃが	豚肉	油・じゃがいも 砂糖	人参・玉葱・グリーンピース	削り節・みりん・塩 醤油・カレー粉	28	豚肉の生姜炒め	豚肉	油・砂糖	生姜・玉葱・青葱・人参	醤油
21	にらのみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・えのき・切干大根 チンゲン菜・にら	出し昆布・削り節		添え南瓜			南瓜	塩
	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり・ゆかり			里芋のみそ汁	豆腐・みそ	里芋	えのき・水菜・玉葱	出し昆布・削り節
(月)	きな粉クッキー	卵・きな粉	砂糖・バター ミックス粉			(月)	きな粉クッキー	卵・きな粉	砂糖・バター ミックス粉		
8	ホキのマヨドレ焼き	ほき	マヨドレ・油	玉葱	塩	15	鯖の塩焼き	鯖			塩
22	野菜ソテー		油	いんげん・人参・コーン	塩・醤油	29	五目きんぴら	糸こんにやく・ごま ごま油・砂糖		ごぼう・れんこん・人参・いんげん	醤油・みりん・削り節
	中華風スープ	貝柱・むきえび	春雨・ごま油	白菜・小松菜	醤油・みりん・塩 がらスープ		厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		しめじ・もやし・玉葱・チンゲン菜	出し昆布・削り節
(火)	大学芋		さつま芋・砂糖 油・黒ごま		醤油・酢	(火)	大学芋		さつま芋・砂糖 油・黒ごま		醤油・酢
9	ささみフライ	ささみ・卵	小麦粉・パン粉 油		塩	16	親子丼	鶏肉・卵 かまぼこ	砂糖・片栗粉	玉葱・人参・三つ葉・干し椎茸	醤油・みりん・削り節
23	おかか和え			ブロッコリー・人参	醤油・削り粉	30	なめこのすまし汁	豆腐	じゃがいも	なめこ・大根・わかめ	出し昆布・削り節・醤油
	春菊のみそ汁	豆腐・みそ うす揚げ		大根・春菊・青葱・わかめ	出し昆布・削り節		16日のみ ココアケーキ	卵・牛乳・生クリーム	ミックス粉 無塩バター・砂糖		ココア
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ストロベリーソース	(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ストロベリーソース
10	肉みそスパゲティ	豚ミンチ・みそ	スパゲティ・砂糖 片栗粉・油	人参・玉葱・もやし・グリーンピース	みりん・醤油	17	コーンラーメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・白菜・にら・コーン	醤油・塩・がらスープ
24	かき玉汁	卵・豆腐	長芋	人参・えのき・小松菜	出し昆布・削り節・醤油	31	ほうれん草の じゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	ほうれん草・キャベツ・人参	醤油
(木)	ツナサンド	ツナ	ロールパン マヨドレ	キャベツ	塩	(木)	ツナサンド	ツナ	ロールパン マヨドレ	キャベツ	塩
11	冬野菜カレー	牛肉	里芋・油	大根・れんこん・人参・玉葱・ブロッコリー	カレールウ	18	ミートポテト	牛ミンチ	じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・ブロッコリー ケチャップ・トマトピューレ	ウスターソース 塩
25	大豆サラダ	大豆水煮・ちくわ	マヨドレ	人参・きゅうり・キャベツ	塩		フルーツサラダ		マヨドレ	みかん缶・パイン缶・キャベツ・きゅうり	塩
(金)	果物・チーズ	キャンディーチーズ		みかん		(金)	果物・チーズ	キャンディーチーズ		みかん	
12	赤魚の煮付け	赤魚	砂糖	生姜	醤油・みりん	5	けんちん煮	鶏肉・焼き豆腐	里芋・こんにやく 砂糖・油	人参・ごぼう・大根	削り節・みりん・醤油
26	南瓜の煮物		砂糖・油	南瓜・いんげん・人参	醤油・削り節	19	舞茸のみそ汁	みそ		舞茸・南瓜・玉葱・わかめ・ほうれん草	出し昆布・削り節
	ほうれん草のみそ汁	豆腐・みそ		人参・えのき・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節		いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子					(土)	お菓子				

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)カレールウ(小麦・大豆)バター(乳製品)中華麺(小麦)スパゲティ(小麦)いんげん(大豆)味付けいりこ(ごま)ミックス粉(小麦)ウスターソース(大豆)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)ロールパン(小麦・大豆・乳製品)スキムミルク(乳製品)きな粉(大豆)生クリーム(乳製品・大豆)削り粉(さば)かまぼこ(大豆・魚製品)ちくわ(魚製品)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* (Ⓢ)マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

* 16日はお誕生日会の為おやつにココアケーキをいただきます。

《1月平均栄養価》 ※()は目標量 ※幼児のご飯の栄養価は除く

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	473(480)	18.4(20.0)	14.1(14.0)	193(225)	3.5(3.4)	1.7(1.8)
幼児クラス	411(400)	19.6(21.0)	16.1(17.0)	221(267)	4.2(3.8)	2.2(2.3)



1月のこんだて 初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 31年 1月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
7	おかゆ	米		28	おかゆ	米	
21	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布		豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(月)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃	(月)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃
8	おかゆ	米		15	おかゆ	米	
22	さつまいのペースト	さつまい	だし昆布	29	さつまいのペースト	さつまい	だし昆布
(火)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃	(火)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃
9	おかゆ	米		16	おかゆ	米	
23	じゃが芋のペースト	じゃが芋	だし昆布	30	じゃがいものペースト	じゃが芋	だし昆布
(水)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃
10	おかゆ	米		17	おかゆ	米	
24	人参のペースト	人参	だし昆布	31	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(木)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃
11	おかゆ	米		18	おかゆ	米	
25	さつまいのペースト	さつまい	だし昆布		人参のペースト	人参	だし昆布
(金)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	〃
12	おかゆ	米		5	おかゆ	米	
26	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	19	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(土)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃

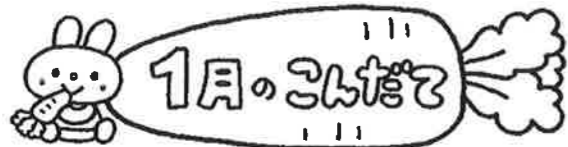


中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に×印の記入をお願いします。

平成 31年 1月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
7	豆腐の含め煮	豆腐	だし昆布・削り節	28	豆腐のとろ煮	豆腐	だし昆布・削り節
21	野菜の旨煮	じゃがいも・人参	〃		野菜の旨煮	里芋・人参	〃
	野菜スープ	チンゲン菜・玉葱	〃		野菜スープ	南瓜・水菜	〃
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
8	ほきの旨煮	ほき	だし昆布・削り節	15	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節
22	野菜のとろ煮	玉葱・南瓜	〃	29	野菜のとろ煮	じゃが芋・玉葱	〃
	野菜スープ	白菜・小松菜	〃		野菜スープ	チンゲン菜・人参	〃
(火)	ふかし芋	さつま芋		(火)	ふかし芋	さつま芋	
9	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節	16	豆腐のとろ煮	豆腐	だし昆布・削り節
23	野菜の含め煮	さつま芋・大根	〃	30	野菜の含め煮	さつま芋・大根	〃
	野菜スープ	ブロッコリー・春菊	〃		野菜スープ	玉葱・じゃが芋	〃
(水)	りんごすりすり	りんご		(水)	りんごすりすり	りんご※16日のみいちご	
10	鮭のとろ煮	鮭	だし昆布・削り節	17	ささみの旨煮	ささみ	だし昆布・削り節
24	野菜の旨煮	人参・玉葱	〃	31	野菜の含め煮	南瓜・キャベツ	〃
	野菜スープ	キャベツ・小松菜	〃		野菜スープ	白菜・ほうれん草	〃
(木)	ふかし芋	さつま芋		(木)	ふかし芋	さつま芋	
11	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節	18	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節
25	野菜のとろ煮	ブロッコリー・里芋	〃		野菜のとろ煮	じゃが芋・ブロッコリー	〃
	野菜スープ	大根・人参	〃		野菜スープ	キャベツ・人参	〃
(金)	りんごすりすり	りんご		(金)	りんごすりすり	りんご	
12	赤魚の旨煮	赤魚	だし昆布・削り節	5	鯛の旨煮	鯛	だし昆布・削り節
26	野菜の含め煮	南瓜・じゃが芋	〃	19	野菜の含め煮	大根・里芋	〃
	野菜スープ	ほうれん草・玉葱	〃		野菜スープ	南瓜・ほうれん草	〃
(土)	ふかし芋	さつま芋		(土)	ふかし芋	さつま芋	



後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 31年 1月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
7	肉じゃが	豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・グリーンピース	油・砂糖・醤油・だし汁・塩	28	豚肉の炒め物	豚肉・玉葱・青葱・人参	醤油・油・砂糖
21	豆腐のみそ汁	豆腐・玉葱・チンゲン菜	だし汁・みそ		添え南瓜	南瓜	塩
	手作りふりかけ	青のり・すりごま	塩		里芋のみそ汁	豆腐・里芋・水菜・玉葱	だし汁・みそ
(月)	きな粉クッキー	卵・きな粉・ミックス粉	砂糖・バター	(月)	きな粉クッキー	卵・きな粉・ミックス粉	砂糖・バター
8	ホキの塩焼き	ホキ	塩	15	鮭の塩焼き	鮭	塩
22	野菜ソテー	いんげん・人参・コーン	油・塩・醤油	29	人参のきんぴら	人参・いんげん・すりごま	砂糖・醤油・油・だし汁
	野菜スープ	白菜・小松菜	醤油・塩・だし汁		もやしのみそ汁	もやし・玉葱・チンゲン菜	だし汁・みそ
(火)	ふかし芋	さつまいも		(火)	ふかし芋	さつまいも	
9	ささみの煮物	ささみ	だし汁・砂糖・醤油・塩	16	親子丼	鶏肉・卵・玉葱・人参	片栗粉・砂糖 醤油・だし汁
23	おかか和え	ブロッコリー・人参	削り粉・醤油	30	豆腐のすまし汁	豆腐・じゃがいも・大根・わかめ	だし汁・醤油・塩
	春菊のみそ汁	豆腐・大根・春菊・青葱・わかめ	だし汁・みそ		16日:ココアケーキ	卵・牛乳・ミックス粉	砂糖・ココア 無塩バター
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり			ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり	
10	肉みそスパゲティ	豚ミンチ・スパゲティ 人参・玉葱・もやし・グリーンピース	油・片栗粉・砂糖 醤油・みそ	17	コーンラーメン	豚肉・中華麺・人参・白菜・コーン	だし汁・醤油・塩
24	かき玉汁	卵・豆腐・長芋・人参・小松菜	だし汁・醤油・塩	31	ほうれん草のじゃこ和え	ちりめんじゃこ・ほうれん草 キャベツ・人参・すりごま	砂糖・醤油
(木)	ツナサンド	ロールパン・キャベツ・ツナ	塩	(木)	ツナサンド	ロールパン・キャベツ・ツナ	塩
11	冬野菜と牛肉の煮物	牛肉・里芋・大根・人参・玉葱・ブロッコリー	油・砂糖・醤油・だし汁	18	ミートポテト	牛ミンチ・じゃがいも・玉葱・人参 ブロッコリー・トマトピューレ	油・砂糖・ケチャップ・塩
25	大豆サラダ	大豆水煮・人参・きゅうり・キャベツ	塩		フルーツサラダ	みかん缶・キャベツ・きゅうり	塩
(金)	果物	みかん		(金)	果物	みかん	
12	赤魚の煮付け	赤魚	砂糖・醤油・だし汁	5	けんちん煮	鶏肉・焼き豆腐・里芋・人参・大根	油・砂糖・醤油・だし汁
26	南瓜の煮物	南瓜・人参・いんげん	油・砂糖・醤油・だし汁	19	南瓜のみそ汁	南瓜・玉葱・わかめ・ほうれん草	だし汁・みそ
	ほうれん草のみそ汁	豆腐・人参・玉葱・ほうれん草	だし汁・みそ		お菓子		
(土)	お菓子			(土)	お菓子		

アレルギー食品: みそ(大豆) 醤油(小麦・大豆) 豆腐・焼き豆腐(大豆) ヨーグルト(乳製品) ロールパン
(小麦・大豆・乳製品) グリーンピース(大豆) ツナ(まぐろ) バター(乳製品) もやし(大豆) スパゲティ(小麦) 中華
麺(小麦) いんげん(大豆) ミックス粉(小麦) 削り粉(さば)

完了期献立表

1月



H30年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
7	カレー風肉じゃが	豚肉	油・じゃがいも 砂糖	人参・玉葱・グリーンピース	削り節・みりん・塩 醤油・カレー粉	28	豚肉の炒め物	豚肉	油・砂糖	玉葱・青葱・人参	醤油
21	にらのみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・えのき・切干大根 チンゲン菜・にら	出し昆布・削り節		添え南瓜			南瓜	塩
	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり・ゆかり			里芋のみそ汁	豆腐・みそ	里芋	えのき・水菜・玉葱	出し昆布・削り節
(月)	きな粉クッキー	卵・きな粉	砂糖・バター ミックス粉			(月)	きな粉クッキー	卵・きな粉	砂糖・バター ミックス粉		
8	ホキのマヨドレ焼き	ほき	マヨドレ・油	玉葱	塩	15	鯖の塩焼き	鯖			塩
22	野菜ソテー		油	いんげん・人参・コーン	塩・醤油	29	きんぴら		ごま ごま油・砂糖	ごぼう・れんこん・人参・いんげん	醤油・みりん・削り節
	中華風スープ	貝柱・むきえび	春雨・ごま油	白菜・小松菜	醤油・みりん・塩 出し昆布・削り節		厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		しめじ・もやし・玉葱・チンゲン菜	出し昆布・削り節
(火)	大学芋		さつま芋・砂糖 油・黒ごま		醤油・酢	(火)	大学芋		さつま芋・砂糖 油・黒ごま		醤油・酢
9	ささみフライ	ささみ・卵	小麦粉・パン粉 油		塩	16	親子丼	鶏肉・卵	砂糖・片栗粉	玉葱・人参・三つ葉・干し椎茸	醤油・みりん・削り節
23	おかか和え			ブロッコリー・人参	醤油・削り粉	30	なめこのすまし汁	豆腐	じゃがいも	なめこ・大根・わかめ	出し昆布・削り節・醤油
	春菊のみそ汁	豆腐・みそ うす揚げ		大根・春菊・青葱・わかめ	出し昆布・削り節		16日のみ ココアケーキ	卵・牛乳・生クリーム	ミックス粉 無塩バター・砂糖		ココア
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖			(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
10	肉みそスパゲティ	豚ミンチ・みそ	スパゲティ・砂糖 片栗粉・油	人参・玉葱・もやし・グリーンピース	みりん・醤油	17	コーンラーメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・白菜・にら・コーン	醤油・塩・出し昆布・削り節
24	かき玉汁	卵・豆腐	長芋	人参・えのき・小松菜	出し昆布・削り節・醤油	31	ほうれん草の じゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	ほうれん草・キャベツ・人参	醤油
(木)	ツナサンド	ツナ	ロールパン マヨドレ	キャベツ	塩	(木)	ツナサンド	ツナ	ロールパン マヨドレ	キャベツ	塩
11	冬野菜カレー	牛肉	里芋・油	大根・れんこん・人参・玉葱・ブロッコリー	カレーの王子様	18	ミートポテト	牛ミンチ	じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・ブロッコリー ケチャップ・トマトピューレ	塩
25	大豆サラダ	大豆水煮	マヨドレ	人参・きゅうり・キャベツ	塩		フルーツサラダ		マヨドレ	みかん缶・パイン缶・キャベツ・きゅうり	塩
(金)	果物・チーズ	キャンディーチーズ		みかん		(金)	果物・チーズ	キャンディーチーズ		みかん	
12	赤魚の煮付け	赤魚	砂糖		醤油・みりん	5	けんちん煮	鶏肉・焼き豆腐	里芋 砂糖・油	人参・ごぼう・大根	削り節・みりん・醤油
26	南瓜の煮物		砂糖・油	南瓜・いんげん・人参	醤油・削り節	19	舞茸のみそ汁	みそ		舞茸・南瓜・玉葱・わかめ・ほうれん草	出し昆布・削り節
	ほうれん草のみそ汁	豆腐・みそ		人参・えのき・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節	(土)	お菓子				
(土)	お菓子										

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)バター(乳製品)中華麺(小麦)スパゲティ(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)スキムミルク(乳製品)ロールパン(小麦・大豆・乳製品)生クリーム(乳製品・大豆)削り粉(さば)きな粉(大豆)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
* 16日はお誕生日会の為おやつにココアケーキをいただきます。