

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季です。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！

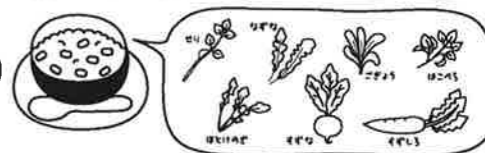
ウイルス名	原因食品	ウイルスの特徴	症状(潜伏期間)	予防のポイント
ノロウイルス 	<ul style="list-style-type: none"> 二枚貝 (カキやアサリなど) 飲料水 二次汚染された非加熱食品 	<ul style="list-style-type: none"> カキやあさりなどの二枚貝に分布 少量で発症する 人の体内でしか増殖せず食品中では増えない 集団生活を営む場所では糞便や吐物から二次感染し、集団発生を引き起こす場合がある 	嘔吐、下痢、発熱 (24~48時間) 	<ul style="list-style-type: none"> 二枚貝はなるべく加熱調理する (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鹸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。

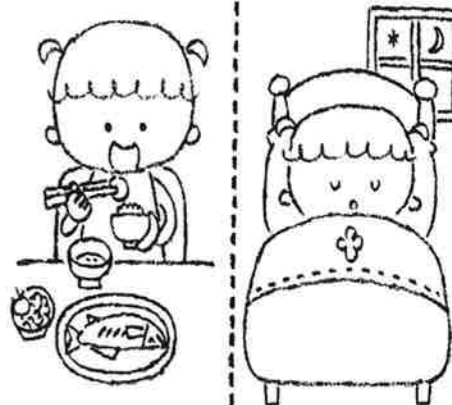
また、お正月でごちそうを食べたおなかをおかゆで休ませる意味もあります。七草の種類は「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」です。家庭で食べることは少ないと思いますが、行事食として子どもたちが知っておくのも良いですね！

健康のお話 風邪予防

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
ミニいも花子・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



1月の補食は
どうもろこしです！



献立表



H29年度 香里ヶ丘保育園

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	
15	八宝菜	豚肉・えび イカ・卵	油・砂糖・片栗粉	玉葱・人参・白菜 干し椎茸・ピーマン	がらスープ・醤油 出し昆布・削り節 醤油・塩
29	長芋のすまし汁	豆腐	長芋	えのき・ほうれん草・わかめ	
(月)	きな粉マカロニ チーズ	きな粉 キャンディーチーズ	マカロニ・砂糖		塩
16	あじの煮付け	あじ	砂糖	生姜	醤油・みりん
30	れんこんのきんぴら		糸こんにゃく・ごま 砂糖・ごま油	れんこん・人参・いんげん	みりん・醤油・削り節
	かぶのみそ汁	豆腐・みそ		かぶ・小松菜・玉葱・人参	出し昆布・削り節
(火)	甘食	卵・小豆	ミックス粉・小麦粉 砂糖・無塩バター		ベーキングパウダー・重曹
17	けんちん煮	鶏肉・焼き豆腐	こんにゃく・砂糖 油	人参・ごぼう・大根・里芋	削り節・みりん・醤油
31	麩のみそ汁	みそ	麩	人参・白菜・玉葱・チンゲン菜	出し昆布・削り節
	17日:ココアケーキ	卵・牛乳・生クリーム	ミックス粉・砂糖 無塩バター		ココア
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			アップルソース
18	きつねうどん	うす揚げ	うどん・砂糖 ごま・ごま油 砂糖	白菜・玉葱・人参・干し椎茸・青葱	出し昆布・削り節 醤油・みりん・塩 酢・醤油
	大根サラダ			大根・人参・小松菜・コーン	
(木)	※チョコサンド ゆりうめはジャムサンド		食パン		チョコレートシロップ ※ゆり・うめはイチゴジャム
5	(ス)ビーフカレー	牛肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレールウ
19	ひじきサラダ	ツナ	マヨドレ	ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩
(金)	果物			みかん・白桃缶	
6	鯖の照り焼き	鯖	砂糖	生姜	醤油・みりん
20	千切り大根の炒め煮	うす揚げ	じゃがいも・油 砂糖	切干大根・人参・いんげん	醤油・削り節
	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
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

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	
22	豚肉とピーマンの 炒め物	豚肉	片栗粉・砂糖 ごま油	生姜・玉葱・たけのこ・ピーマン	塩・醤油・みりん
	さつまいのみそ汁	豆腐・みそ	さつまい	玉葱・小松菜・えのき	出し昆布・削り節
(月)	きな粉マカロニ チーズ	きな粉 キャンディーチーズ	マカロニ・砂糖		塩
9	鮭の ちゃんちゃん焼き	鮭・みそ	砂糖・バター	キャベツ・玉葱・しめじ・人参	塩・醤油・みりん
23	汁ビーフン	豚肉	ビーフン・ごま油	人参・玉葱・白菜・青葱	がらスープ・醤油
	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり・ゆかり	
(火)	甘食	卵・小豆	ミックス粉・小麦粉 砂糖・無塩バター		ベーキングパウダー・重曹
10	鶏のごまだれ	鶏肉	片栗粉・油 砂糖・ごま	生姜	醤油・みりん
24	添え南瓜			南瓜	塩
	春菊のみそ汁	豆腐・みそ・うす揚げ		大根・春菊・わかめ	出し昆布・削り節
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			アップルソース
11	和風スパゲティ	ベーコン	スパゲティ・バター	玉葱・しめじ・えのき・椎茸 人参・ピーマン	醤油・塩
25	里芋のみそ汁	豆腐・みそ	里芋	玉葱・チンゲン菜・人参	出し昆布・削り節
(木)	※チョコサンド ゆりうめはジャムサンド		食パン		チョコレートシロップ ※ゆり・うめはイチゴジャム
12	(ス)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・トマトジュース	ケチャップ ウスターソース・塩
26	マカロニサラダ		マカロニ・マヨドレ	キャベツ・きゅうり・パイン缶	塩
(金)	果物			みかん・白桃缶	
13	筑前煮	鶏肉	里芋・油 砂糖・こんにゃく	ごぼう・人参・れんこん 干し椎茸・グリーンピース	醤油・みりん
27	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		しめじ・もやし・青葱・チンゲン菜	出し昆布・削り節
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(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・焼き豆腐(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) スパゲティ・マカロニ(小麦) うどん(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) 食パン(小麦・乳・大豆) 生クリーム(大豆・乳製品) 麩(小麦) ベーコン(卵白)

《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	466(480)	17.8(20.0)	13.5(14.0)	183(225)	3.6(3.4)	1.7(1.8)
幼児クラス	401(400)	19.0(21.0)	16.0(17.0)	220(267)	4.2(3.8)	2.1(2.3)

- * 材料の都合により献立を変更することがあります。
- * (ス)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。
- * 17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。
- * ゆり・うめ組さんにチョコレートシロップの提供は致しません。

完了期献立表



H29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	
15	八宝菜	豚肉・えび卵	油・砂糖・片栗粉	玉葱・人参・白菜 干し椎茸・ピーマン	醤油	22	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉	片栗粉・砂糖油	玉葱・ピーマン	塩・醤油
29	長芋のすまし汁	豆腐	長芋	えのき・ほうれん草・わかめ	出し昆布・削り節 醤油・塩		さつまいのみそ汁	豆腐・みそ	さつまい	玉葱・小松菜・えのき	出し昆布・削り節
(月)	きな粉マカロニチーズ	きな粉 キャンディーチーズ	マカロニ・砂糖		塩	(月)	きな粉マカロニチーズ	きな粉 キャンディーチーズ	マカロニ・砂糖		塩
16	あじの煮付け	あじ	砂糖		醤油・みりん	9	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・みそ	砂糖・バター	キャベツ・玉葱・しめじ・人参	塩・醤油・みりん
30	れんこんのきんぴら		ごま 砂糖・ごま油	れんこん・人参・いんげん	みりん・醤油・削り節	23	汁ビーフン	豚肉	ビーフン・ごま油	人参・玉葱・白菜・青葱	だし汁・醤油
	かぶのみそ汁	豆腐・みそ		かぶ・小松菜・玉葱・人参	出し昆布・削り節		手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり・ゆかり	
(火)	甘食	卵・小豆	ミックス粉・小麦粉 砂糖・無塩バター		ベーキングパウダー・重曹	(火)	甘食	卵・小豆	ミックス粉・小麦粉 砂糖・無塩バター		ベーキングパウダー・重曹
17	けんちん煮	鶏肉・焼き豆腐	砂糖・油	人参・ごぼう・大根・里芋	削り節・みりん・醤油	10	鶏のごまだれ	鶏肉	片栗粉・油 砂糖・ごま		醤油・みりん
31	麩のみそ汁	みそ	麩	人参・白菜・玉葱・チンゲン菜	出し昆布・削り節	24	添え南瓜		南瓜		塩
	17日:ココアケーキ	卵・牛乳・生クリーム	ミックス粉・砂糖 無塩バター		ココア		春菊のみそ汁	豆腐・みそ・うす揚げ	大根・春菊・わかめ		出し昆布・削り節
(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		
18	きつねうどん	うす揚げ	うどん・砂糖	白菜・玉葱・人参・干し椎茸・青葱	出し昆布・削り節 醤油・みりん・塩	11	和風スパゲティ	豚肉	スパゲティ・バター	玉葱・しめじ・えのき・椎茸 人参・ピーマン	醤油・塩
	大根サラダ		ごま・ごま油 砂糖	大根・人参・小松菜・コーン	酢・醤油	25	里芋のみそ汁	豆腐・みそ	里芋	玉葱・チンゲン菜・人参	出し昆布・削り節
(木)	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム	(木)	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム
5	ビーフカレー	牛肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレーの王子様	12	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 塩
19	ひじきサラダ	ツナ	マヨドレ	ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩	26	マカロニサラダ		マカロニ・マヨドレ	キャベツ・きゅうり・パイン缶	塩
(金)	果物			みかん・白桃缶		(金)	果物			みかん・白桃缶	
6	鱈の照り焼き	鱈	砂糖		醤油・みりん	13	筑前煮	鶏肉	里芋・油 砂糖	ごぼう・人参・れんこん 干し椎茸・グリーンピース	醤油・みりん
20	千切り大根の炒め煮	うす揚げ	じゃがいも・油 砂糖	切干大根・人参・いんげん	醤油・削り節	27	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		しめじ・もやし・青葱・チンゲン菜	出し昆布・削り節
	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	(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)もやし(大豆)うどん(小麦)スパゲティ・マカロニ(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(大豆・まぐろ)食パン(小麦・乳大豆)生クリーム(乳・大豆)スキムミルク(乳製品)麩(小麦)青のり(エビ・カニを含む場合がある)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* 17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。



初期

名前

食べたことがないものに×印をお願いします。
 (給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
 頂きますようご協力お願い致します。)

名前

平成 30年 1月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
15	おかゆ	米		22	おかゆ	米	
29	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布		さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布
(月)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	"	(月)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	"
16	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
30	人参のペースト	人参	だし昆布	23	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布
(火)	野菜スープ	かぶ(ペースト)	"	(火)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	"
17	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
31	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布	24	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(水)	野菜スープ	白菜(ペースト)	"	(水)	野菜スープ	大根(ペースト)	"
18	おかゆ	米		11	おかゆ	米	
	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	25	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(木)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	"	(木)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	"
5	おかゆ	米		12	おかゆ	米	
19	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布	26	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布
(金)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	"	(金)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	"
6	おかゆ	米		13	おかゆ	米	
20	玉葱のペースト	玉葱	だし昆布	27	人参のペースト	人参	だし昆布
(土)	野菜スープ	人参(ペースト)	"	(土)	野菜スープ	南瓜(ペースト)	"



中期

名前.....

食べたことがないものに×印をお願いします。
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
頂きますようご協力お願い致します。)

名前.....
平成 30年 1月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
15	豆腐の含め煮	豆腐	だし昆布・削り節	22	豆腐のとろ煮	豆腐	だし昆布・削り節
29	野菜の旨煮	白菜・さつま芋	〃		野菜の旨煮	さつま芋・玉葱	〃
	野菜スープ	ほうれん草・玉葱	〃		野菜スープ	小松菜・人参	〃
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
16	鯛の旨煮	鯛	だし昆布・削り節	9	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節
30	野菜のとろ煮	人参・かぶ	〃	23	野菜のとろ煮	じゃがいも・白菜	〃
	野菜スープ	小松菜・南瓜	〃		野菜スープ	キャベツ・玉葱	〃
(火)	ふかし芋	さつま芋		(火)	ふかし芋	さつま芋	
17	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節	10	ささみのとろ煮	ささみ	だし昆布・削り節
31	野菜の含め煮	里芋・大根	〃	24	野菜の含め煮	南瓜・人参	〃
	野菜スープ	チンゲン菜・白菜	〃		野菜スープ	大根・春菊	〃
(水)	りんごすりすり	りんご		(水)	りんごすりすり	りんご	
18	煮込みうどん	うどん・玉葱・小松菜	だし昆布・削り節	11	豆腐の旨煮	豆腐	だし昆布・削り節
	野菜の旨煮	人参・南瓜	〃	25	野菜の含め煮	里芋・玉葱	〃
(木)	ふかし芋	さつま芋			野菜スープ	チンゲン菜・人参	〃
5	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節	(木)	ふかし芋	さつま芋	
19	野菜のとろ煮	じゃがいも・キャベツ	〃	12	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節
	野菜スープ	ブロッコリー・人参	〃	26	野菜のとろ煮	さつま芋・ブロッコリー	〃
(金)	りんごすりすり	りんご			野菜スープ	キャベツ・玉葱	〃
6	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節	(金)	りんごすりすり	りんご	
20	野菜の含め煮	玉葱・南瓜	〃	13	ささみの旨煮	ささみ	だし昆布・削り節
	野菜スープ	じゃがいも・ほうれん草	〃	27	野菜の含め煮	里芋・玉葱	〃
(土)	ふかし芋	さつま芋			野菜スープ	チンゲン菜・人参	〃
				(土)	ふかし芋	さつま芋	



後期

名前 _____

食べたことがないものに×印をお願いします。
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
頂きますようご協力お願い致します。)

名前 _____
平成 30年 1月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
15	豚肉と玉子の煮物	豚肉・卵・玉葱・人参・白菜・ピーマン	油・砂糖・醤油 だし汁・片栗粉	22	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉・玉葱・ピーマン	砂糖・片栗粉・醤油・油
29	長芋のすまし汁	豆腐・長芋・ほうれん草・わかめ	だし汁・醤油・塩		さつまいものみそ汁	豆腐・さつまいも・玉葱・小松菜	だし汁・みそ
(月)	きな粉マカロニ	きな粉・マカロニ	砂糖・塩	(月)	きな粉マカロニ	きな粉・マカロニ	砂糖・塩
16	鯛の煮付け	鯛	だし汁・砂糖・醤油	9	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・キャベツ・玉葱・人参	みそ・バター・醤油・塩
30	人参のきんぴら	すりごま・人参・いんげん	油・砂糖・醤油・だし汁	23	豚肉のすまし汁	豚肉・人参・玉葱・白菜・青葱	だし汁・醤油
	かぶのみそ汁	豆腐・かぶ・小松菜・玉葱・人参	だし汁・みそ		手作りふりかけ	すりごま・青のり	塩
(火)	カップケーキ	卵・ミックス粉・小麦粉	無塩バター・砂糖 ベーキングパウダー・重曹	(火)	カップケーキ	卵・ミックス粉・小麦粉	無塩バター・砂糖 ベーキングパウダー・重曹
17	けんちん煮	鶏肉・焼き豆腐・人参・大根・里芋	油・砂糖・醤油 だし汁	10	鶏の照り焼き	鶏肉・すりごま	油・砂糖・醤油・片栗粉
31	麩のみそ汁	麩・人参・白菜・玉葱・チンゲン菜	だし汁・みそ	24	添え南瓜	南瓜	塩
	17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		春菊のみそ汁	豆腐・大根・春菊・わかめ	だし汁・みそ
(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	
18	煮込みうどん	うどん・白菜・玉葱・人参・青葱	だし汁・醤油・塩	11	和風スパゲティ	スパゲティ・豚肉・玉葱・人参・ピーマン	バター・醤油・塩
	大根サラダ	大根・人参・小松菜・コーン・すりごま	砂糖・醤油	25	里芋のみそ汁	豆腐・里芋・玉葱・チンゲン菜・人参	だし汁・みそ
(木)	食パン	食パン		(木)	食パン	食パン	
5	肉じゃが	牛肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	油・砂糖・醤油・だし汁	12	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	油・砂糖・ケチャップ・塩
19	ひじきサラダ	ツナ・ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩	26	マカロニサラダ	マカロニ・キャベツ・きゅうり	塩
(金)	果物	みかん		(金)	果物	みかん	
6	鮭の照り焼き	鮭	砂糖・醤油	13	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・里芋・人参・グリーンピース	油・砂糖・醤油・だし汁
20	じゃが芋の煮物	じゃがいも・人参・いんげん	油・砂糖・醤油・だし汁	27	もやしのみそ汁	もやし・青葱・チンゲン菜	だし汁・みそ
	南瓜のみそ汁	南瓜・玉葱・わかめ・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)食パン(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・マカロニ(小麦)うどん(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)青のり(えび・かにを含む可能性がある)麩(小麦)