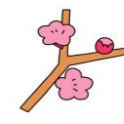


1月 予定献立表 & 給食だより



※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
※〇は午後おやつ材料です。



認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
04土	ごはん、ウインナーカレー、フルーツポンチ	じゃがいも、砂糖、米粉、油、米	〇牛乳、ウインナー、〇ゼラチン	たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん	〇牛乳、〇ゼリー	20月	ふるさと給食・みそ汁の日 ごはん、具たくさんみそ汁、鮭の塩焼き、おかかやえ、くだもの	じゃがいも、〇油、片栗粉、ごま油、米	〇牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ちくわ、かつお節	くだもの、〇れんこん、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	〇牛乳、〇れんこんチップス
06月	ごはん、みそ汁、鶏ささみのにんじんドレッシング、昆布の炒り煮、くだもの	〇小麦粉、〇さつまいも、〇砂糖、油、砂糖、米	〇ヨーグルト(ドリンク)、鶏ささ身、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、〇卵、油揚げ	くだもの、にんじん、はくさい、キャベツ、〇りんご、刻みこんぶ、ねぎ	〇飲むヨーグルト、〇りんごとさつまいものケーキ	21火	ごはん、バターチキンカレー、ポテトサラダ、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、〇黒砂糖、〇焼ふ、米粉、〇ごま、〇砂糖、米	〇牛乳、鶏ひき肉、豆乳生クリーム、ウインナー、〇バター、バター、〇きな粉	くだもの、たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり	〇牛乳、〇麩のラスク
07火	ふるさと給食 ごはん、ポテトスープ、鮭の西京焼き、れんこんのごまサラダ、くだもの	〇米、じゃがいも、マヨネーズ、〇ごま、油、砂糖、すりごま、米	さけ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、〇しらす干し	くだもの、れんこん、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、〇ほうれんそう	〇お茶、〇春の七草入りおにぎり	22水	ごはん、豆腐すまし汁、さばの塩焼き、煮おろし、根菜と豚肉のみそ煮、くだもの	〇米、じゃがいも、油、砂糖、〇砂糖、米	さば、木綿豆腐、〇鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、だいこん、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ごぼう、カットわかめ、〇あおのり	〇お茶、〇とりそばろおにぎり
08水	ごはん、みそ汁、すき焼き風煮物、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、くだもの	〇じゃがいも、砂糖、油、焼ふ、〇油、〇片栗粉、〇米粉、米	〇牛乳、牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、〇ウインナー、油揚げ	くだもの、はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、〇にんじん、ねぎ、カットわかめ	〇牛乳、〇にんじんボンデケーキ	23木	ふるさと給食 ごはん、冬野菜のみそ汁、ポークケチャップ、ひじきのツナ酢あえ、くだもの	〇食パン、さつまいも、〇グラニュー糖、油、片栗粉、砂糖、ごま、米	〇ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(もも)、〇豆乳、〇卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	くだもの、もやし、たまねぎ、かぶ、にんじん、れんこん、いんげん、ひじき	〇飲むヨーグルト、〇豆乳フレンチトースト
09木	ごはん、中華スープ、魚のフライ、白菜のあえもの、くだもの	〇砂糖、パン粉、油、小麦粉、砂糖、米	〇牛乳、かえり、〇豆乳ヨーグルト(無糖)、〇豆乳、卵、〇豆乳生クリーム、ちくわ、〇ゼラチン	くだもの、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ、〇レモン果汁、カットわかめ	〇牛乳、〇豆乳ムース	24金	愛情の日	〇小麦粉、〇砂糖	〇牛乳、〇卵、〇バター		〇牛乳、〇マフィン
10金	ごはん、すまし汁、根菜ミートボール、大根サラダ、くだもの	〇米粉、マヨネーズ、片栗粉、〇油、油、〇砂糖、砂糖、米	〇牛乳、豚ひき肉、ハム	くだもの、はくさい、キャベツ、にんじん、れんこん、たまねぎ、だいこん、〇ママーレード、えのきたけ	〇牛乳、〇米粉の甘酒蒸しパン	25土	ごはん、すまし汁、牛丼、くだもの甘酒蒸しパン	米、〇食パン、〇マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、牛肉(肩)	くだもの、たまねぎ、にんじん、〇コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	〇牛乳、〇コーンカナッペ
11土	ごはん、ハヤシライス、フルーツヨーグルト	米粉、砂糖、油、米	〇牛乳、牛肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、〇ゼラチン	たまねぎ、みかん缶、にんじん、〇みかん缶	〇牛乳、〇ゼリー	27月	食育(変身する食べ物) ごはん、みそ汁、ちくわカレー揚げ、わかめサラダ、くだもの	〇コーンフレーク、〇油、油、小麦粉、砂糖、ごま油、米	〇牛乳、ちくわ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー	くだもの、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、カットわかめ	〇牛乳、〇マッシュマロサクサクボール
14火	ふるさと給食 ごはん、相性汁、タンドリーチキン、大根と松なめこのあえもの、くだもの	〇米、さつまいも、板こんにゃく、〇ごま、砂糖、米	鶏ささ身、豆乳、ヨーグルト(無糖)、白みそ、ベーコン、〇しらす干し、かつお節	くだもの、だいこん、たまねぎ、カットなめこ、にんじん、にんにく	〇お茶、〇若布じゃこおにぎり	28火	ごはん、すまし汁、魚のコーンマヨ焼き、なます、くだもの	〇じゃがいも、マヨネーズ、〇油、砂糖、焼ふ、米	〇牛乳、たら、かまぼこ	くだもの、だいこん、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶	〇牛乳、〇フライドポテト
15水	ごはん、おかず汁、ツナいりスパニッシュオムレツ、れんこんの炒め煮、くだもの	じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、油、ごま油、砂糖、米	〇牛乳、卵、ツナ味付缶、〇バター、豚ひき肉	くだもの、たまねぎ、だいこん、れんこん、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン、さやえんどう	〇牛乳、〇クッキー	29水	ごはん、中華スープ、チャプチェ、ナムル、くだもの	じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま、米	〇牛乳、牛肉(もも)、〇豆乳生クリーム、ハム	くだもの、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ、干しいたけ	〇牛乳、〇プリンアラモード
16木	お誕生会 ごはん、コンソメスープ、ハンバーグ、スパゲティのサラダ、お楽しみデザート	〇砂糖、マヨネーズ、スパゲティ、パン粉、油、オリーブ油、砂糖、米	〇牛乳、〇豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ハム、〇ゼラチン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、カットわかめ	〇牛乳、〇ココアプリン	30木	ごはん、白菜スープ、鮭の照り焼き、筑前煮、くだもの	〇もち米、板こんにゃく、〇米、砂糖、〇砂糖、ごま油、米	〇つぶしあん(砂糖添加)、さけ、鶏むね肉、〇きな粉	くだもの、にんじん、れんこん、はくさい、ごぼう、いんげん、にら	〇お茶、〇おはぎ
17金	ふるさと給食 ごはん、松なめこ汁、鰯のごまたれ焼き、コールスローサラダ、くだもの	〇食パン、〇砂糖、油、砂糖、ごま、〇コーンスターチ、米	〇牛乳、あじ、〇豆乳、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇バター	くだもの、キャベツ、なめこ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり	〇牛乳、〇ミルクパン	31金	ロシア料理 ごはん、ビーフストロガノフ、オリヴィエサラダ、くだもの	じゃがいも、〇小麦粉、〇グラニュー糖、マヨネーズ、小麦粉、油、米	〇牛乳、牛肉(もも)、〇バター、卵、ハム、バター、〇卵、〇豆乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピクルス、しょうが、にんにく	〇牛乳、〇ロシアンクッキー
18土	ごはん、クリームシチューライス、フルーツポンチ	じゃがいも、米粉、砂糖、米	〇牛乳、豆乳、鶏ひき肉、バター	たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、コーン缶	〇牛乳、〇ゼリー						



春の七草

春の七草を入れた「七草粥」には、無病息災や1年間元気に過ごせますようにという願いが込められています。また、お正月にご馳走をたくさん食べて疲れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンを補ってくれる役目もあります。

1月7日の朝、家族みんなで七草粥を食べて2025年を元気に過ごしましょう！



免疫力を上げる食べ物

免疫力とは、細菌やウイルスから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。免疫力を上げる食べ物を普段の食事に取り入れて病気にかかりにくい体を作りましょう！

<p>たんぱく質</p>	<p>ビタミン類</p>	<p>発酵食品</p>
---------------------	---------------------	--------------------

～とろろ幼稚園・保育所
せら給食～

今月のせら食材



松なめこ れんこん 豚肉

- ・松なめこ汁
- ・大根と松なめこのあえもの
- ・れんこんチップス
- ・れんこんのごまマヨサラダ
- ・ポークケチャップ