



1月こんだて



令和4年1月12日
開 南 幼 稚 園

明けましておめでとうございます

今年も元気いっぱいの子供たちに負けないよう、楽しくておいしい給食を心を込めて作ってまいります。
本年もよろしくお願い申し上げます。



日にち	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
13日 (木)	麦ごはん 洋風ハンバーグ さつまいもサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ヨーグルト 牛乳	米・麦・パン粉 バター・さつまいも 砂糖・マヨネーズ	玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム キャベツ・きゅうり みかん	454	15.8
14日 (金)	麦ごはん すき焼き風煮 人参の天ぷら 果物・牛乳	豚肉・焼豆腐 牛乳	米・麦・油 糸こんにゃく・砂糖 天ぷら粉	白菜・長ネギ・人参 春菊・バナナ	399	10.2
17日 (月)	麦ごはん とりのみそ焼き もやし炒め・豚汁 果物・牛乳	鶏肉・味噌 豚肉・油揚げ 牛乳	米・麦・ごま油 さといも	もやし・ピーマン 大根・長ネギ・人参 ゴボウ・しめじ 白菜・みかん	351	14
18日 (火) こあら リクエスト	カツカレー 野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム ハム・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 カレールー じゃがいも	玉ねぎ・人参 レタス・キャベツ コーン・きゅうり りんご	495	16
20日 (木)	味ごはん ココロ野菜のかき揚げ 貝たくさんみそ汁 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 ちくわ・ベーコン 味噌・牛乳	米・もち米・油 天ぷら粉・砂糖	干し椎茸・人参・大根 ゴボウ・玉ねぎ・えのき かぼちゃ・長ネギ・蓮根 ミックスベジ・みかん	443	12
21日 (金)	みそタンメン 蒸しギョウザ 果物・牛乳	味噌・豚肉 ギョウザ 牛乳	麵・油	にんにく・キャベツ 長ネギ・もやし・ニラ 人参・りんご	397	15.6
24日 (月)	わかめごはん 塩からあげ さつまいも汁 果物・牛乳	鶏肉・味噌 牛乳	米・麦・油 片栗粉・さつまいも こんにゃく	炊き込みわかめ レタス・大根・人参 長ネギ・しめじ・バナナ	454	15.7
25日 (火)	麦ごはん とりと大根の煮物 野菜のベーコン炒め 果物・牛乳	鶏肉・うずら卵 ベーコン 牛乳	米・麦・油 こんにゃく・砂糖	大根・干し椎茸・人参 小松菜・しめじ もやし・りんご	374	11.7
27日 (木)	食パン ササミフライ すいとん 果物・牛乳	鶏肉・豚肉 牛乳	食パン・天ぷら粉 パン粉・油 すいとん粉	レタス・キャベツ 大根・人参・白菜 長ネギ・えのき みかん	503	14.2
28日 (金)	もち麦ごはん サバのカレー立田揚げ 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	サバ・牛乳	米・もち麦 片栗粉・油 砂糖	生姜・ブロッコリー 切干し大根・人参 しめじ・枝豆・りんご	435	15.2
31日 (月)	ピピンバごはん 蒸しシュウマイ わかめスープ 果物・牛乳	豚肉・卵 しょうまい 牛乳	米・砂糖・ごま油	にんにく・生姜・長ネギ もやし・人参・白ゴマ ほうれん草・レタス わかめ・バナナ	499	17.9

材料入荷により、献立の一部が変更になる場合があります。

「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 団食…同じものばかり食べる など



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



寒いこの時期だからこそ、ご家族でバランスのとれた温かい食事を摂りましょう。