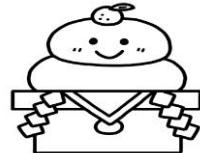


1月こんだて

あけましておめでとうございます
今年も元気いっぱいのこどもたちに負けないよう、
おいしい給食を心を込めて作ってまいります。
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

令和8年1月9日
開南幼稚園



日にち (曜日)	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 (火)	麦ごはん 親子煮・根菜サラダ フルーツ・牛乳	鶏肉・卵 なると・ちくわ ツナ缶・味噌・牛乳	米・麦・砂糖 糸コン・白ごま マヨネーズ	玉ねぎ・人参・みつ葉 れんこん・ごぼう 水菜・みかん	352	15.3
15 (木)	味ごはん チキンのマヨネーズ焼き 温キャベツ・カブの即席漬け フルーツ・牛乳	油揚げ・鶏肉 牛乳	米・もち米 砂糖・マヨネーズ	干し椎茸・人参・ごぼう にんにく・キャベツ きゅうり・白かぶ 刻み昆布・バナナ	382	14.8
16 (金)	わかめごはん ししゃもフライ キャベツの和風サラダ フルーツ・牛乳	ししゃも・ちくわ 牛乳	米・麦・パン粉 天ぷら粉・油 和風ドレッシング	炊き込みわかめ 芽ひじき・キャベツ 人参・りんご	474	19.7
19 (月)	カレーライス マカロニサラダ フルーツ・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・じゃがいも カレールー マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ・人参 きゅうり・レタス パイン	436	10.5
20 (火)	麦ごはん 鶏肉と大根の煮物 ブロックコリーのミックスサラダ フルーツ・牛乳	鶏肉・卵 ベーコン・牛乳	米・麦 板こんにゃく・砂糖 和風ドレッシング	大根・干し椎茸 人参・ブロックコリー ミックスベジタブル みかん	308	13
22 (木)	ぶりかけごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根の炒めもの フルーツ・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・油 片切り粉 砂糖	にんにく・生姜 レタス・切り干し大根 人参・しめじ・枝豆 バナナ	382	16
23 (金)	麦ごはん ヘルシーハンバーグ 五目きんぴら フルーツ・牛乳	鶏肉・木綿豆腐 卵・さつま揚げ 牛乳	米・麦 パン粉 野菜ドレッシング 糸こん・白ごま	玉ねぎ・芽ひじき キャベツ・れんこん ごぼう・人参 りんご	351	13.7
26 (月)	スペグティミートソース コールスローサラダ オニオンスープ フルーツ・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	パスタ シチュールー マヨネーズ 砂糖・コンソメ	人参・玉ねぎ グリンピース キャベツ・きゅうり コーン・パイン	412	13.3
27 (火)	食パン・ハムカツ 白菜シチュー フルーツ・牛乳	ハム・豚肉 牛乳	食パン 天ぷら粉 パン粉・油 シチュールー	レタス・白菜 しめじ・玉ねぎ 人参・りんご	437	17.4
29 (木)	麦ごはん おでん・千草和え フルーツ・牛乳	さつま揚げ 焼きちくわ・卵 ハム・牛乳	米・麦 板こんにゃく 砂糖・春雨	大根・もやし 人参・キャベツ チンゲン菜 みかん	369	16.8
30 (金)	麦ごはん あじのカレーフライ ブロックコリーの卵サラダ みそ汁・フルーツ・牛乳	あじ 卵・油あげ 味噌・牛乳	米・麦 天ぷら粉・油 和風ドレッシング マカロニ	サニーレタス・キャベツ ブロックコリー ミックスベジタブル 玉ねぎ・大根・バナナ	443	19.7

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
- 固食…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

