



日 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 木	ツナカレーライス	精白米 ジャがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールーN甘口	ツナフレーク (まぐろ)	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ スイートコーン	午前 お茶 お子様せんべい
	キャベツとコーンのサラダ	三温糖 キャノーラ油			午後 お茶 星食べよ
5 金	鮭と小松菜のそぼろ丼	精白米 三温糖 白すりごま	鮭フレーク	こまつな	午前 お茶 たべっ子どうぶつバター
	みそ汁	じゃがいも	カットわかめ だしパック 白みそ	たまねぎ えのきたけ	午後 お茶 ぱりんこ減塩
6 土	(3歳未満) デニッシュパン (ミルク)	デニッシュパン (ミルク)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
8 月	休園日				午前
	【成人の日】				午後
9 火	七草がゆ風	精白米	油揚げ だしパック	こまつな だいこん にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮	午前 お茶 きなこ餅
	豆腐の中華煮	ごま油 三温糖 片栗粉	冷凍角切り豆腐 豚もも肉		午後 牛乳 ぼたぼた焼き (3歳以上) しるこサンド
10 水	クローロールパン	クローロールパン			午前 牛乳 Nアンパンマンのソフトせんべい
	スパゲティナポリタン	スパゲティ キャノーラ油	豚ももひき肉	にんじん たまねぎ ピーマン ダイストマト	午後 牛乳 ソフトサラダ (3歳以上) 薄型Kいろいろ
11 木	ゆかりごはん	精白米		ゆかり	午前 牛乳 白い風船コクウまミルククリーム
	正月お祝い汁		冷凍角切り豆腐 かまぼこ だしパック	糸みつば	午後 牛乳 (手) いもきんとん
12 金	ごはん	精白米			午前 お茶 オレンジ
	みそ汁		冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック 赤みそ 白みそ	たまねぎ えのきたけ	午後 牛乳 カルテツほうれん草ドーナツ (3歳以上) おにぎりせんべい銀シャリ
13 土	(3歳未満) ツナロールパン	ツナロールパン			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 国産みかんゼリー	国産みかんゼリー			午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
15 月	ピビンバ	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま	牛ももひき肉 豚ももひき肉	すりおろしにんにく ほうれんそう 緑豆もやし にんじん ねぎ	午前 お茶 ソフトな小魚せん
	中華わかめスープ	ごま油	カットわかめ	にんじん スイートコーン たまねぎ	午後 牛乳 ムーンライト (3歳以上) きなこ棒
16 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 マンナポーロ
	野菜スープ	じゃがいも キャノーラ油		にんじん たまねぎ	午後 牛乳 えびちび (3歳以上) エントリー
17 水	みそラーメン	精白米	豚もも肉 赤みそ	にんじん ねぎ 緑豆もやし キャベツ スイートコーン	午前 牛乳 アンパンマンのおこめボール
	蒸しエビしゅうまい	中華めん キャノーラ油 ごま油	えびしゅうまい		午後 牛乳 カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
 アレルギー表示があります。
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

〈季節の食事〉



七草がゆ

七草がゆを食べる1月7日は、五節句の一つである「人日の節句」です。この慣習は江戸時代に広まり、日本の食文化として定着しました。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができる行事食です。行事食にふれたり、関心もてるよう、9日(火)に「七草がゆ風」として提供します。

七草がゆに含まれる春の七草を紹介します。

- ◆せり…鉄分が多く含まれる。
- ◆なずな…熱を下げ、尿の出を良くする。
- ◆ごぎょう…風邪予防や解熱に効果あり。
- ◆はこべら…古くから腹痛薬として使われ、胃炎に効果あり。
- ◆ほとけのざ…胃の健康を促す。
- ◆すずな・すずしろ…消化促進に効果あり。

春の七草



キミと一緒に、育っていききたい。
Komaki



日 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 木	カレーライス	精白米 ジャがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウ甘口	豚もも肉	たまねぎ にんじん	午前 牛乳 バナナ
	れんごんの黒ごまサラダ	エッグケアマヨネーズ 黒すりごま		れんこん きゅうり にんじん	午後 牛乳 雪の宿サラダ (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム
	果汁100%ゼリー	果汁100%ゼリー			
19 金	ごはん	背白米			午前 牛乳 ココナッツサブレ
	すまし汁		カットわかめ 冷凍角切り豆腐 だしパック	えのきたけ ねぎ	午後 お茶 いよかん
	さばの土佐煮		サバ土佐煮		午後 ハッピーターン
20 土	白菜とほうれんそうのごまあえ	三温糖 白すりごま		はくさい ほうれんそう にんじん	午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) ハムロールパン	ハムロールパン			午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 野菜生活オリジナル	野菜生活オリジナル			
22 月	中華飯	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚もも肉	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ	午前 お茶 1才からのサッポロポテトベジタブル
	すまし汁		カットわかめ だしパック	ねぎ にんじん	午後 牛乳 10Pアンパンマンひとくちビスケット (3歳以上) ばかうけ青のり
	国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			
23 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 ビスコ (みるく&きな粉)
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	えのきたけ 糸みつば にんじん	午後 牛乳 リッツクラッカー とんがりコーン
	ししゃもフライ (ごまだれ)	キャノーラ油 三温糖 白すりごま	ししゃもフライ		
24 水	ゆでキャベツ			キャベツ	午前 牛乳 味しらべ
	ごはん	精白米			午後 牛乳 (手) ココア入り蒸しケーキ
	のっぺい汁	さといも つきこんにやく 片栗粉	鶏もも肉 だしパック	だいこん にんじん ねぎ	
25 木	五目野菜肉団子		五目野菜肉だんご		午前 牛乳 かぼちゃポーロ
	きゅうりの中華あえ	三温糖 ごま油		きゅうり	午後 牛乳 きらきらコーンのおほしさま (3歳以上) アンパンマンのしょうゆせんべい
	ごはん	精白米			
26 金	ミルクロールパン	ミルクロールパン			午前 牛乳 やさしいミニアスバラガス (3歳以上) 集中カウの花揚げ
	鶏肉のトマトシチュー	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	鶏もも肉	たまねぎ にんじん ダイストマト	午後 牛乳 アンパンマンのベビーせんべい
	ハム入り野菜サラダ	キャノーラ油 三温糖	ボンレスハム	きゅうり キャベツ にんじん	午後 牛乳 厚切りバウムクーヘン (3歳以上) ミニぼんごさかな
27 土	ごはん	精白米			午前 牛乳 おととつと (3歳以上) きなこ餅
	春雨と肉団子のスープ	ごま油 春雨	ミートボール (鶏・豚)	にんじん たら はくさい 干しいたけ	午後 牛乳 やさしいミニアスバラガス (3歳以上) 集中カウの花揚げ
	ツナチャーハン	精白米 キャノーラ油	ツナフレーク (まぐろ)	たまねぎ にんじん	
29 月	みそ汁	さつまいも	カットわかめ だしパック 赤みそ 白みそ	だいこん たまねぎ すりおろししょうが たまねぎ にんじん ピーマン	午前 お茶 アンパンマンのベビーせんべい
	豚肉のしょうが焼	三温糖 キャノーラ油	豚もも肉		午後 牛乳 厚切りバウムクーヘン (3歳以上) ミニぼんごさかな
	ごはん	精白米			
30 火	親子丼	精白米 三温糖	鶏もも肉 液卵 だしパック	たまねぎ にんじん 干しいたけ	午前 お茶 みかん
	みそ汁		冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ	たまねぎ こまつな えのきたけ	午後 牛乳 おととつと (3歳以上) きなこ餅
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			
31 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 お子様せんべい
	和風カレーうどん	干しうどん キャノーラ油 大地の野菜カレールウ甘口	豚もも肉 油揚げ だしパック	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ	午後 牛乳 カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン
	大根のボンマヨドレサラダ	エッグケアマヨネーズ	かつお削り節	だいこん きゅうり にんじん	

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
 アレルギー表示があります。
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう

1月の旬の食材

だいこん、かぶ、はくさい、いよかん、いわし、さぼ など

~こまつな~



全国で通年にわたって栽培される葉野菜ですが、旬は冬です。寒さに強く、自らが凍るのを防ぐために糖度を高めるので、冬場はよりいっそうおいしくなります。根元に土が入り込んでいるので、根元をしっかりと切ってから流水で洗い、さらに切った後も流水で泥や汚れをしっかりと落とししてから調理しましょう。カルシウム、鉄分、食物繊維などの栄養素が豊富な食材で、β-カロテンも多く含まれるため、炒め物や油を使った煮物や和え物に使用するとカルシウムや鉄分の吸収力がアップします。給食では、5日(金)「鮭とこまつなのそぼろ丼」、9日(火)「七草がゆ風」などで提供します。



キミと一緒に、育っていきたい。
Komaki