

# 1月 給食だより

## ふじなみ幼稚園

2021年1月4日～2021年1月30日

日付	給食	おやつ朝/昼	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂肪
4(月)	ご飯、赤魚の照り焼き、高野豆腐の煮物、ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	ビスケット/牛乳、マカロニきな粉	赤魚、高野豆腐、牛乳、きな粉	米、砂糖、マカロニ	しいたけ、にんじん、さやいんげん、ほうれん草	528kcal 23.8g 11.9g
5(火)	ご飯、ささ身チーズフライ、パゲティサラダ、じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	ゴーフレット/牛乳、人参蒸しケーキ	ささ身、チーズ、カツ、ベーコン、牛乳	米、油、スパゲティ、マヨネーズ、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖	えだまめ、コーン、にんじん、レーズン	672kcal 22.7g 20.9g
6(水)	<b>お弁当の日</b>	昆布/牛乳、バームクーヘン&チーズ	牛乳、チーズ	バームクーヘン		
7(木)	チャーハン、鶏肉の唐揚げ、スパゲティソテー、コーンクリームスープ、バナナ	おにぎりせんべい/牛乳、青りんごゼリー	ハム、鶏肉、ウインナー、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、スパゲティ、ゼリー	ねぎ、にんじん、コーン、バナナ、パイナップル	721kcal 23.9g 22.9g
8(金)	高菜ご飯、サバの塩焼き、ひじきサラダ、さつま芋と玉葱のみそ汁	オレンジ/牛乳、フレンチトースト	さば、ひじき、鶏ささ身、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ごま油、マヨネーズ、さつま芋、食パン、バター	たかな漬、きゅうり、赤ピーマン、コーン、ねぎ	662kcal 26.4g 23.6g
9(土)	ごま塩ごはん、カレーうどん、小松菜のお浸し、フルーツミックス	クラッカー/牛乳、お菓子	豚肉、牛乳	米、うどん、砂糖	にんじん、ねぎ、こまつな、しめじ、もも缶、みかん缶	623kcal 18.5g 14.2g
12(火)	ご飯、ホキの塩唐揚げ、じゃことワカメのサラダ、具だくさんみそ汁	ウエハース/牛乳、きなこクッキー	ホキ、わかめ、しらす干し、生揚げ、牛乳、きな粉	米、小麦粉、油、里芋、こんにやく、薄力粉、バター、砂糖	きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ	624kcal 22.1g 20.6g
13(水)	ロールパン、スパニッシュオムレツ、レタスのゴマドレサラダ、パンブキンポタージュ	りんご/牛乳、パバロア	鶏卵、ベーコン、牛乳	ロールパン、じゃがいも、ごまドレッシング	ほうれん草、にんじん、レタス、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ	559kcal 20.7g 23.5g
14(木)	ご飯、赤魚の冬野菜あんかけ、蒸し鶏の和え物、玉ねぎと人参の味噌汁	えびせん/牛乳、バナナマフィン	赤魚、鶏ささ身、牛乳、鶏卵	米、かたくり粉、油、砂糖、ホットケーキミックス、バター	にんじん、はくさい、きゅうり、レタス、ねぎ、バナナ	678kcal 23.0g 23.4g
15(金)	ご飯、ビーフシチュー、ブロッコリーサラダ、フルーツミックス	いりこ/牛乳、クロワッサン	牛肉、ツナ缶、牛乳	米、じゃがいも、油、和風ドレッシング、クロワッサン、いちごジャム	にんじん、ブロッコリー、レッドオニオン、もも缶、みかん缶	685kcal 19.0g 25.3g
16(土)	青菜ご飯、血うどん、ほうれん草のナムル、りんご	ビスケット/牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、牛乳	米、中華めん、かたくり粉、ごま油	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、ほうれん草、もやし、りんご	628kcal 18.8g 11.0g
18(月)	ご飯、サバのパン粉焼き、ブロッコリーの青じそサラダ、キャベツのスープ	ゴーフレット/牛乳、大学芋	さば、ツナ缶、ベーコン、牛乳	米、マヨネーズ、パン粉、さつま芋、砂糖、油	ブロッコリー、コーン、にんじん、キャベツ	692kcal 24.0g 24.0g
19(火)	ご飯、牛肉とごぼうの甘辛煮、五色和え、なめこの味噌汁	おにぎりせんべい/牛乳、ココアワッフル	牛肉、豆腐、牛乳	米、砂糖	ごぼう、にんじん、こまつな、えのきたけ、なめこ、ねぎ	615kcal 20.6g 24.4g
20(水)	ご飯、ホキのチーズ焼き、ポテトサラダ、キャベツと玉葱のコンソメスープ	バナナ/牛乳、ドーナツ	ホキ、ハム、牛乳、鶏卵	米、じゃがいも、マヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖、油	きゅうり、キャベツ、にんじん	633kcal 23.3g 22.7g
21(木)	ご飯、鶏肉のごま揚げ、ビーフンサラダ、白菜と人参の味噌汁	クラッカー/牛乳、フルーツヨーグルト	鶏肉、かに、かまぼこ、牛乳、ヨーグルト	米、パン粉、薄力粉、油、ビーフン、砂糖	きゅうり、はくさい、にんじん、ねぎ、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	704kcal 25.3g 29.4g
22(金)	ご飯、ポークカレー、コールスローサラダ、みかん	昆布/牛乳、プリン	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	651kcal 16.5g 23.0g

23(土)	中華丼、しゅうまい、春雨スープ、フルーツ杏仁	クッキー/牛乳、お菓子	豚肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、えのきたけ、ねぎ、みかん缶、パイナップル、もも缶	615kcal 19.7g 18.2g
25(月)	ナポリタン、ジャーマンポテト、ミックスベジタブルのコンソメスープ、バナナ	きな粉せんべい/牛乳、ゴマクッキー	ウインナー、牛乳	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも、バター、薄力粉	ピーマン、キャベツ、バナナ	501kcal 12.6g 21.7g
26(火)	ご飯、マーボー豆腐、バリバリ春巻き、中華風かき玉汁	いりこ/牛乳、クリウムパン	豚ひき肉、豆腐、鶏卵、かに、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、油、クリームパン	にんじん、しいたけ、ねぎ	691kcal 23.1g 27.1g
27(水)	ご飯、マカロニグラタン、おまめのサラダ、オニオンスープ	えびせん/牛乳、オレンジゼリー	鶏肉、牛乳、大豆、ゼラチン	米、マカロニ	にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり、コーン、えだまめ、えのきたけ、オレンジジュース、みかん缶	590kcal 22.2g 19.1g
28(木)	ご飯、すき焼き風煮、大根と小松菜の和え物、かまぼこと玉葱のすまし汁	りんご/牛乳、ミルクもち	牛肉、厚揚げ、かまぼこ、わかめ、牛乳、きな粉	米、しらたき、砂糖、ごま油、ふ、かたくり粉	はくさい、にんじん、しいたけ、こまつな	624kcal 20.7g 24.2g
29(金)	ご飯、サバの竜田揚げ、にんじんしりしり、豚汁	ゴーフレット/牛乳、ジャムサンド	さば、鶏卵、ツナ缶、豚肉、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、こんにやく、里芋、食パン、ブルーベリージャム	にんじん、もやし、ごぼう	662kcal 27.0g 23.2g
30(土)	鮭ごはん、卵あんかけうどん、さつま芋の天ぷら、オレンジ	ウエハース/牛乳、お菓子	さけ、フレーク、豚肉、鶏卵、牛乳	米、うどん、砂糖、かたくり粉、さつま芋、小麦粉、油	にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ、オレンジ	673kcal 20.7g 16.8g

月平均栄養価 エネルギー 619kcal たんぱく質 21.0g 脂質 21.0g



### あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。  
今年もおいしい給食を皆さんにお届けできるように、  
誠心誠意、心を込めて給食を作っていきます。と思います。  
どうぞよろしくお祈りします。



1月7日は『七草粥』  
(七草全部いえるかな?)  
年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日には**せり・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ**の七草を入れる「七草がゆ」を食べます。



1月11日は『鏡開き』  
鏡開きとは、正月の間に神様にお供えた鏡もちをおろし、お汁粉などにして食べることをいい、おもに11日に行います。神様へのお供え物を食べることで、1年をしあわせに過ごすための力をつける、**無病息災**などの意味があります。



記載しているカロリー表示は、(2号)給食土屋おやつ2の栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。(榊岡県南部給食センター)