

クルミ
献立に不使用

予定献立表・幼児食  
【クルミアレルギー対応】



曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
日						4	日	20	21	22	23	24	25
おやつ	新年、あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、長期休み中に乱れがちな生活リズムをしっかりと整えていきましょう。新しく迎えた年も、心身ともに健やかに、すくすくと成長してほしいと思っています。本年も、安全で美味しく、子ども達が笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願致します。						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	<p><b>おせち料理のいわれ</b></p> <p>おせちは、漢字で書くと「御節」と書き、曆上の節句のことを指します。日本の曆には5つの節句があり、この日に神様にお供えした料理がおせち料理の始まりです。現在では、もっとも重要な節句である「お正月」の料理だけをおせち料理と呼んでいます。</p>  <p><b>お雑煮について</b></p> <p>お雑煮を食べる風習が始まったのは、室町時代と言われてます。お雑煮は地方ごとに味付けや入っている具材が異なり、関西は味噌ベースでその他の地域はすまし汁ベースが多いようです。また、入っている餅の形も丸いお餅や四角いお餅、焼いたお餅など地域によって様々です。</p>						ごはん 鶏と大根のさっぱり煮 温野菜サラダ 味噌汁	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏のから揚げ 大根のナムル 味噌汁	豚さんびら丼 ひじきサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の和風ステーキ 切干の煮物 味噌汁	野菜みそうどん 人参しりしり マヨ醤油和え フルーツ	鮭チャーハン 南瓜の煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁
主要食材	<p>米・鶏肉・大根・人参・いんげん アボカド・コーン・ワサビ・味噌</p>						米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 トマト・アボカド・ワサビ・大根・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 トマト・アボカド・ワサビ・大根・胡瓜 人参・ごま油・酢・味噌	米・豚肉・ごぼう・人参・きゃべつ 胡瓜・コーン・ひじき・フルーツ 味噌	米・たらこ・小麦粉・アボカド・じゃが芋 切干大根・人参・いんげん・味噌 ほうれん草・ワサビ・フルーツ	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参 コーン・チキン・ネー・胡瓜・きゃべつ 胡瓜・ごま・味噌	米・鮭・小麦粉・アボカド・人参・玉ねぎ コンgee・ワサビ・ネー・胡瓜・きゃべつ 胡瓜・ごま・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ フールズ・りんごジュース
おやつ	<p><b>アップルポンチ</b></p> <p>バナナ・りんごジュース</p>						みそ蒸しパン 牛乳	じゃがもち 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	さんびらおにぎり 牛乳	アップルポンチ 牛乳	
主要食材	バナナ・りんご						ホットケーキミックス・味噌 豆乳	じゃが芋・片栗粉	米・ツナ缶・人参	マカロニ・きな粉	米・ごぼう・人参	フルーツ・りんごジュース	
栄養価	<p>I材料 - 488.0 kcal 蛋白質 18.1 g</p> <p>I材料 - 500.0 kcal 蛋白質 22.4 g</p>						I材料 - 504.0 kcal 蛋白質 14.2 g	I材料 - 515.0 kcal 蛋白質 19.4 g	I材料 - 497.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I材料 - 508.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I材料 - 486.0 kcal 蛋白質 18.0 g	I材料 - 504.0 kcal 蛋白質 15.0 g	
日	6	7	8	9	10	11	日	27	28	29	30	31	
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ジュシー(沖縄風ご飯) カレーさんびら フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌焼き 切干の煮物 すまし汁	豆腐ドライカレー 和風サラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏肉のバリエーション かぼちゃサラダ スープ	焼きうどん あけぼのポテト フルーツ 豆腐スープ	ごはん 鶏肉の草あなかけ 大根サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚クリームコーン煮 南瓜の煮物 味噌汁	ごはん コーンコロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン 白菜の煮浸し スープ	ゆかりごはん 白身魚の照焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 鶏のマヨネーズ焼 コールスローサラダ 味噌汁		
主要食材	米・豚肉・小ねぎ・人参・じゃが芋 いんげん・カレー粉・フルーツ 味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・ゆかり・きゃべつ・ツナ缶 いんげん 胡瓜・酢・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・ゆかり・きゃべつ・ツナ缶 いんげん 胡瓜・酢・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・じゃが芋・ワサビ ワサビ・ほうろ豆腐・ほうれん草	米・鶏肉・小麦粉・しめじ・えのき 玉ねぎ・片栗粉・小ねぎ・大根・胡瓜 ツナ缶・ワサビ・味噌	米・たらこ・アボカド・玉ねぎ・人参 かんかん・豆乳・コーン・南瓜 パン粉・トマト・かつお・高野豆腐 ワサビ・白菜・もやし・人参 人参・いんげん・味噌	米・たらこ・アボカド・玉ねぎ・人参 かんかん・豆乳・コーン・南瓜 パン粉・トマト・かつお・高野豆腐 ワサビ・白菜・もやし・人参 人参・いんげん・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 米ゆかり・メルルーサー・アボカド トマト・南瓜・人参・ひじき・味噌	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・ワサビ 白粉・南瓜・いんげん・きゃべつ 胡瓜・ごま・味噌	米・若芽			
おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	七草おにぎり 牛乳	煮りかきヨーグルトかけ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	グレープゼリー 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	アップルコーン 牛乳	ケチャップうどん 牛乳	きな粉フレンチトースト 牛乳	わかめおにぎり 牛乳		
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 きな粉	米・菜めし・大根	りんご・レモン汁・ヨーグルト	食パン・いちごジャム	米・さけフレーク	アガー・グレープジュース	米・鶏肉・人参	ホットケーキミックス・りんご 豆乳	うどん・ツナ缶・人参・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ	食パン・豆乳・マーガリン・きな粉	米・若芽		
栄養価	I材料 - 490.0 kcal 蛋白質 15.6 g	I材料 - 473.0 kcal 蛋白質 16.1 g	I材料 - 492.0 kcal 蛋白質 18.1 g	I材料 - 475.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I材料 - 504.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I材料 - 484.0 kcal 蛋白質 18.0 g	I材料 - 535.0 kcal 蛋白質 23.8 g	I材料 - 495.0 kcal 蛋白質 14.9 g	I材料 - 498.0 kcal 蛋白質 22.5 g	I材料 - 516.0 kcal 蛋白質 18.0 g	I材料 - 525.0 kcal 蛋白質 17.4 g		
日	13	14	15	16	17	18	日						
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子							
昼食		ミートソーススパゲティ ごまドレッシングサラダ フルーツ スープ	ごはん 豚肉の生姜焼 もやしの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 南瓜と豚の炒め煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 青菜のマヨ醤油 味噌汁							
主要食材	米・アボカド・鶏肉・玉ねぎ・トマト ワサビ・かつお・スライス・人参 アボカド・南瓜・ごま・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・もやし・胡瓜・人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・もやし・胡瓜・人参・味噌	米・鶏肉・ワサビ・玉ねぎ・トマト アボカド・きゃべつ・胡瓜・ごま 味噌	米・南瓜・鶏肉・人参・玉ねぎ いんげん・白菜・もやし・味噌	米・たらこ・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・ワサビ・酢・片栗粉 ほうれん草・ワサビ・味噌							
おやつ		しらすおにぎり 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	ホットケーキ 牛乳	アップルゼリー 牛乳								
主要食材	米・しらす・人参		マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ワサビ・かつお・スライス・片栗粉 マーガリン	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	アガー・りんごジュース								
栄養価	I材料 - 502.0 kcal 蛋白質 20.0 g	I材料 - 460.0 kcal 蛋白質 20.7 g	I材料 - 504.0 kcal 蛋白質 18.3 g	I材料 - 491.0 kcal 蛋白質 17.1 g	I材料 - 483.0 kcal 蛋白質 14.9 g	I材料 - 511.0 kcal 蛋白質 16.2 g							



「春の七草」  
1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわります。おなかの他にも雑煮風やすまし汁、みそ汁にして食べるのもおすすめです。「胃腸をいたわる」という意味では、七草にこだわらず色々な野菜を入れて作ってみるのもひとつの方法です。

**寒い冬でも水分補給を！**  
汗をかき夏はこまめな水分補給を意識されと思いますが、冬は乾燥し体温が低いため、のどの渇きが感じられず、知らないうちに脱水になっている可能性があるため注意が必要です。特に暖房のきいた部屋や、厚着をして暖かい場所にいると、体の水分が奪われています。また、ウイルスは乾燥しているところが好きなので水分補給で喉を潤し、風邪予防につなげていきましょう。

- マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
  - ホットケーキミックス・カレーパウダー・シチュールーは糖・乳糖不使用のものを使用しております。
  - 味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと製法を使用しております。
  - りんごは、産地別で加糖したものを提供しております。
- ※米、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。