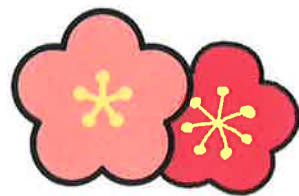




給食だより



新年あけましておめでとうございます



本年も給食室一同、子ども達の健やかな成長を願い、安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、何卒宜しくお願い申し上げます。



お正月は、新しい年を迎えられたことに感謝し、「お正月さま」とよばれる年神様をお迎えして1年の豊作と家族の健康を願う行事です。

おせちは、「お節句料理」が変化したもので、年に5回ある節句の日（ほかに桃の節句、端午の節句、七夕、重陽）を祝って食べる料理のことです。

年の初めを祝って食べるおせちの中身は、願い事の意味が込められています。また、雑煮は大晦日に供えた餅を下げ、野菜や肉と煮込んで食べた「雑煮餅」が始まりといわれています。先人の願いがこもった行事食を家族そろって味わい、お祝いしましょう。



鏡餅

橙（だいたい）
家が代々栄えるように

御幣（ごへい）
赤い色には魔除けの意味



裏白（うらじろ）
葉の裏が白色で表裏が無く心が潔白、白髪になるほど長生きするという意味

お餅の丸さが昔の鏡に似ていることから「鏡餅」といい、「年神様」が宿るとされています。2段の丸餅は、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味があります。

だいこん

大根は古代エジプト時代にも記録が残っているほど古くから食べられてきた野菜です。

大根は分解酵素を多く含み、消化を促進して胸やけや胃もたれなどを改善してくれます。また、ビタミンCも多く、皮の方がより多く含まれています。

おでんなどに使うときは、厚めに皮をむくと軟らかく煮上がります。

皮は捨てずに細く切ってきんぴらなどに使えば、皮の栄養をムダにせず、エコにもなります。



1月給食だより (離乳食)

日 付	曜 日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き				後期栄養価
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	
5月	火	昼食 おやつ	軟飯 白身魚のつぶり煮 さつまいもの煮物 大根のすまし汁 マカロニきな粉	ホキ・鯉の素 鯉の素 鯉の素 きな粉	玉葱・人参 大根	米 さつまいも カールマカロニ	濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油	エ 130 kcal た 5.8 g
6月	火	昼食 おやつ	軟飯 豆腐の煮込み ブロッコリーの煮物 じゃが芋のすまし汁 ☆さつまいものマッシュ	豆腐・鯉の素 鯉の素 鯉の素	ブロッコリー・玉葱・人参	米 じゃが芋 さつまいも	濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油	エ 142 kcal た 4.5 g
7月	水	昼食 おやつ	軟飯 ささみのやわらか煮 南瓜の煮物 人参のすまし汁 ☆じゃが芋のマッシュ	ササミ・鯉の素 鯉の素 鯉の素	南瓜・玉葱 人参	米 じゃが芋	濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油	エ 121 kcal た 5.9 g
8月	木	昼食 おやつ	煮込みうどん 白身魚のつぶり煮 ブロッコリーの煮物 オレンジ	鯉の素 ホキ・鯉の素 鯉の素	ブロッコリー・人参 オレンジ	米 うどん	濃口醤油 濃口醤油	エ 69 kcal た 4.8 g
9月	金	昼食 おやつ	軟飯 白身魚のつぶり煮 じゃが芋の煮物 ほうれん草のすまし汁 ☆かぼちゃのマッシュ	ホキ・鯉の素 鯉の素 鯉の素	玉葱 ほうれん草 南瓜	米 じゃが芋	濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油	エ 120 kcal た 5.2 g
10月	火	昼食 おやつ	軟飯 白身魚のつぶり煮 白菜の煮物 小松菜のみそ汁 ☆じゃが芋のマッシュ	ホキ・鯉の素 鯉の素 味噌・鯉の素	白菜・玉葱・人参 小松菜	米 じゃが芋	濃口醤油 濃口醤油	エ 107 kcal た 4.9 g
11月	水	昼食 おやつ	軟飯 豆腐の煮込み 玉ねぎの煮物 人参のすまし汁 ☆さつまいものマッシュ	豆腐・鯉の素 鯉の素 鯉の素	玉葱・キャベツ 人参	米 さつまいも	濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油	エ 137 kcal た 4.0 g
12月	木	昼食 おやつ	軟飯 豚肉のやわらか煮 チンゲン菜の煮物 白菜のすまし汁 バナナ	豚肉・鯉の素 鯉の素 鯉の素	ちんげん菜・玉葱・人参 白菜 バナナ	米	濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油	エ 143 kcal た 5.2 g
1月	金	昼食 おやつ	軟飯 豆腐の煮込み ブロッコリーの煮物 じゃが芋のすまし汁 ☆かぼちゃのマッシュ	絹豆腐・鯉の素 鯉の素 鯉の素	ブロッコリー・小松菜・玉葱・人参 南瓜	米 じゃが芋	濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油	エ 129 kcal た 5.1 g
2月	月	昼食 おやつ	軟飯 豚肉のやわらか煮 玉ねぎの煮物 チンゲン菜のすまし汁 ☆さつまいものマッシュ	豚肉・鯉の素 鯉の素 鯉の素	玉葱・キャベツ・人参 ちんげん菜	米 さつまいも	濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油	エ 150 kcal た 5.3 g
3月	火	昼食 おやつ	軟飯 煮込みうどん 豆腐の煮込み 小松菜の煮物 ☆じゃが芋のマッシュ	鯉の素 絹豆腐・鯉の素 鯉の素	小松菜・白菜・人参	米 うどん じゃが芋	濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油	エ 86 kcal た 4.3 g
4月	水	昼食 おやつ	軟飯 白身魚のつぶり煮 ほうれん草の煮物 大根のみそ汁 ☆かぼちゃのマッシュ	ホキ・鯉の素 鯉の素 味噌・鯉の素	ほうれん草・人参 大根 南瓜	米 餅	濃口醤油 濃口醤油	エ 117 kcal た 5.4 g
5月	木	昼食 おやつ	軟飯 ささみのやわらか煮 かぼちゃの煮物 キャベツのすまし汁 ☆じゃが芋のマッシュ	ササミ・鯉の素 鯉の素 鯉の素	南瓜・ほうれん草・人参 キャベツ	米 じゃが芋	濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油	エ 118 kcal た 6.3 g
6月	金	昼食 おやつ	軟飯 白身魚のつぶり煮 白菜の煮物 じゃが芋のすまし汁 バナナ	ホキ・鯉の素 鯉の素 鯉の素	白菜・玉葱・人参 バナナ	米 じゃが芋	濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油	エ 123 kcal た 4.7 g
7月	土	昼食 おやつ	軟飯 豚肉のやわらか煮 玉ねぎの煮物 白菜のすまし汁 おやつ	豚肉・鯉の素 鯉の素 鯉の素	玉葱・人参 白菜	米	濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油	エ 118 kcal た 4.9 g
8月	月	昼食 おやつ	軟飯 白身魚のつぶり煮 大根の煮物 玉ねぎのすまし汁 ☆かぼちゃのマッシュ	ホキ・鯉の素 鯉の素 鯉の素	大根・人参 玉葱 南瓜	米	濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油	エ 114 kcal た 4.7 g
9月	火	昼食 おやつ	煮込みうどん 豚肉のやわらか煮 キャベツの煮物 オレンジ	鯉の素 豚肉・鯉の素 鯉の素	キャベツ・玉葱・南瓜・人参 オレンジ	米 うどん	濃口醤油 濃口醤油	エ 95 kcal た 5.0 g
10月	水	昼食 おやつ	軟飯 白身魚のつぶり煮 じゃが芋の煮物 小松菜のみそ汁 ☆かぼちゃのマッシュ	ホキ・鯉の素 鯉の素 味噌・鯉の素	玉葱・人参 小松菜 南瓜	米 じゃが芋	濃口醤油 濃口醤油	エ 118 kcal た 5.0 g
11月	木	昼食 おやつ	軟飯 豆腐の煮込み チンゲン菜の煮物 玉ねぎのみそ汁 ☆じゃが芋のマッシュ	絹豆腐・鯉の素 鯉の素 味噌・鯉の素	ちんげん菜・白菜・人参 玉葱	米 餅 じゃが芋	濃口醤油 濃口醤油	エ 123 kcal た 4.8 g
12月	金	昼食 おやつ	軟飯 ささみのやわらか煮 玉ねぎの煮物 人参のみそ汁 ☆さつまいものマッシュ	ササミ・鯉の素 鯉の素 味噌・鯉の素	玉葱 人参	米 さつまいも	濃口醤油 濃口醤油	エ 132 kcal た 5.7 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
兵庫物販販売(株) ヲルビックス スクール加古川 後期 昼食・おやつ

1月給食だより

アレルギー表示

口落花生 Pくるみ Qアーモンド Rカシューナッツ Uマカダミアナッツ

日付	曜日	曜時間	献立	主な材料と体内での働き				幼児栄養価
				主にからだをつくるもの	主にからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	
5	月	昼食 おやつ	イタリアンハンバーグ さつま芋サラダ ごはん 豆腐のスープ ☆マカロニきんぴら	ハンバーグ・スライスチーズ 豆腐 きな粉 牛乳	玉葱 人参・グリーンピース 大根	砂糖 さつま芋・マヨネーズ 米 カールマカロニ・砂糖	グチャップ・ウスターソース・醤油・塩・コショウ 塩・コショウ ガラスープ・塩	エ 437 kcal た 14.7 g
6	火	昼食 おやつ	カレーライス ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ ☆ももゼリー	鶏肉 シーチキン 牛乳	玉葱・人参 ブロッコリー・人参・コーン・ハセリ ハイン缶	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 和風ごま醤油ドレッシング ももゼリー	塩・コショウ 和風ごま醤油ドレッシング	エ 383 kcal た 13.7 g
7	水	昼食 おやつ	照り焼きチキン丼 玉ねぎのみそ汁 フルーツ ☆スノーボール	鶏肉・塩の素 味噌・塩の素 牛乳	人参・インゲン 玉葱・南瓜・青豆 みかん缶	米・砂糖・油 マーガリン・砂糖・小麦粉	酒・淡口醤油・みりん	エ 458 kcal た 15.6 g
8	木	昼食 おやつ	年明けうどん 白身魚の天ぷら フルーツ ☆ごましそおにぎり	味噌うどん・揚げ・塩の素 ホホ 牛乳	人参・青豆 ブロッコリー オレシジ ゆかり	うどん 天ぷら粉・油 米・白ごま	淡口醤油・みりん 塩・コショウ・和風ごま醤油ドレッシング	エ 405 kcal た 18.4 g
9	金	昼食 おやつ	白身魚のムニエル ジャーマンポテト ごはん 野菜ジュースでミネストローネ ☆ウォーターアングリー	ホホ・卵 ウィンナー 牛乳	ハセリ 玉葱・コーン キャベツ・玉葱・人参・ほうれん草・野菜ジュース	小麦粉・マーガリン・マヨネーズ じゃが芋・油 米 ポットケーキミックス・小麦粉・砂糖・油	塩・コショウ 塩・コショウ ガラスープ・塩・淡口醤油・グチャップ	エ 497 kcal た 18.9 g
10	土	昼食 おやつ	ヒレカツ チンゲン菜の炒め物 はるさめサラダ フルーツ(洋梨) ふりかけごはん	ヒレカツ シーチキン	ちんげん菜・人参 コーン 洋梨缶	油・片栗粉 油 粒豆味噌 米	グチャップ・ごまかつソース 塩・コショウ ごまドレッシング 野菜ふりかけ	エ 315 kcal た 7.4 g
13	火	昼食 おやつ	すき焼き丼 小松菜のみそ汁 フルーツ ☆プリン	牛肉・塩の素 豆腐・味噌・塩の素 牛乳	白菜・玉葱・人参・青豆 小松菜 みかん缶	米・砂糖 プリンMX・砂糖	だし汁・淡口醤油・みりん	エ 366 kcal た 15.1 g
14	水	昼食 おやつ	白身魚のフライ 棒々鶏風サラダ ごはん コーンポタージュ ☆数のきんぴら	ホホ ササミ 豆腐 きな粉 牛乳	キャベツ・きゅうり・玉葱・人参 コーン・ハセリ	小麦粉・パン粉・油 砂糖・ごま油・マヨネーズ・白ごま 米 粒・マーガリン・砂糖	塩・コショウ ごまドレッシング・淡口醤油・塩 コンソメスープ・塩・コショウ	エ 436 kcal た 18.5 g
15	木	昼食 おやつ	味噌ラーメン 肉団子のグチャップ煮 フルーツ ☆わかめおにぎり	鶏肉 ミートボール 牛乳	白菜・玉葱・ちんげん菜・人参・コーン バナナ 焼き込みわかめ	ラーメン・ごま油 砂糖・片栗粉 米	ガラスープ・塩・コショウ・淡口醤油 ガラスープ・グチャップ・ウスターソース	エ 448 kcal た 17.6 g
16	金	昼食 おやつ	ウィンナーとじゃが芋のシチュー チキンナゲット 小松菜のサラダ ごはん ☆バインヨーグルト お茶	ウィンナー・大豆 チキンナゲット ちくわ ヨーグルト	玉葱・人参・ブロッコリー 小松菜・玉葱・人参 ハイン缶	じゃが芋 油 米 砂糖	クリームシチュー ごまドレッシング	エ 425 kcal た 15.0 g
17	土	昼食 おやつ	ぶたみそ炒め フライドポテト ほうれん草のごまサラダ フルーツ(バナナ) ごはん	鶏肉・味噌 シウマイ 味噌 牛乳	キャベツ・玉葱・人参 ほうれん草・人参・コーン ハイン缶	三温油・油 じゃが芋・油 油・三温油・すりごま 米	塩 淡口醤油・酢・塩	エ 338 kcal た 8.2 g
19	月	昼食 おやつ	豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め 蒸し焼売 ごはん 中華スープ ☆きんぴら	鶏肉 シウマイ 味噌 牛乳	ちんげん菜・キャベツ・玉葱・人参・コーン わかめ	油・砂糖・片栗粉 米 ごま油 ポットケーキミックス・マーガリン・砂糖	オイスターソース・淡口醤油 ガラスープ・塩	エ 461 kcal た 18.9 g
20	火	昼食 おやつ	あんかけうどん さつま芋の天ぷら フルーツ ☆じゃがおにぎり	鶏肉・かつおだし・塩の素 しらす 牛乳	小松菜・白菜・人参・昆布 真壁缶 あおさ缶	うどん・片栗粉 さつま芋・天ぷら粉・油 米・白ごま	淡口醤油・みりん 淡口醤油	エ 429 kcal た 15.8 g
21	水	昼食 おやつ	白身魚の竜田揚げ 兵衛豆腐ほうれん草の卵とじ わかめごはん 大根のみそ汁 ☆豆乳みかん寒	鶏肉・味噌 卵・塩の素 味噌 牛乳	ほうれん草・人参 焼き込みわかめ 大根 鶏肉・みかん缶	片栗粉・油 砂糖 米 砂糖	淡口醤油・みりん だし汁・淡口醤油	エ 434 kcal た 19.2 g
22	木	昼食 おやつ	鶏肉のマーメイド焼き ツナサラダ ごはん かぼちゃのスープ ☆ポテトもち	鶏肉 シーチキン 牛乳	マーメイド きゅうり・キャベツ・人参・コーン 南瓜・ほうれん草	米 じゃが芋・油・片栗粉	塩・淡口醤油 和風ごま醤油ドレッシング ガラスープ・塩・淡口醤油 淡口醤油	エ 387 kcal た 15.5 g
23	金	昼食 おやつ	オムライス(ハヤシソース) コロッケ 野菜スープ フルーツ ☆デコレーションケーキ	オムライスシート・ミートボール 牛乳	人参・玉葱・ハセリ 白菜・人参 バナナ ハイン缶	人参・玉葱・ハセリ 白菜・人参 バナナ ハイン缶 ポットケーキミックス・マーガリン・砂糖	ガラスープ・塩・コショウ・ハヤシソース・グチャップ ガラスープ・塩・コショウ	エ 664 kcal た 15.7 g
24	土	昼食 おやつ	中華丼 わかめスープ フルーツ ☆ももゼリー	鶏肉 牛乳	白菜・玉葱・人参・しいたけ わかめ・コーン みかん缶	米・油・片栗粉 わかめ・コーン ももゼリー	ガラスープ・塩・コショウ・淡口醤油・米 ガラスープ・淡口醤油	エ 348 kcal た 13.3 g
26	月	昼食 おやつ	鶏肉のカレー煮 じゃがサラダ ごはん オニオンスープ おやつ	鶏肉 しらす・ちくわ 牛乳	玉葱・グリーンピース 大根・きゅうり・人参 玉葱・ハセリ	カレーフレーク 大根・きゅうり・人参 米 つぶつぶベジタブル・きな粉餅	塩・コショウ ごまドレッシング ガラスープ・塩・コショウ・淡口醤油	エ 359 kcal た 15.3 g
27	火	昼食 おやつ	焼うどん かぼちゃのみそ汁 フルーツ ☆きんぴら	鶏肉 あげ・味噌・塩の素 牛乳	キャベツ・玉葱・人参 南瓜 オレシジ	うどん・油 米・砂糖	お好みソース・ウスターソース 塩	エ 446 kcal た 18.2 g
28	水	昼食 おやつ	白身魚の香ば焼き ポテトサラダ ごはん 小松菜のみそ汁 ☆イチゴジャムの豆腐ホットケーキ	ホホ 大豆 味噌・味噌・塩の素 鶏肉・卵・牛乳	ハセリ きゅうり・玉葱・人参 小松菜 イチゴジャム	小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・マヨネーズ 米 ポットケーキミックス・油	塩・グチャップ 塩・コショウ	エ 426 kcal た 18.5 g
29	木	昼食 おやつ	いなり煮 白菜のおひたし もやしのみそ汁 ☆フレンチトースト	味噌・いなり揚げ・卵・かつおだし 味噌・味噌・塩の素 卵・牛乳	玉葱・人参・青豆・昆布 白菜・ちんげん菜・人参 焼きもち・青豆	米・砂糖 砂糖 砂糖 食パン・砂糖	淡口醤油・みりん 淡口醤油	エ 440 kcal た 18.0 g
30	金	昼食 おやつ	鶏肉の唐揚げ 切干大根の炒め煮 ごはん わかめのみそ汁 ☆大芋芋	鶏肉 あげ 味噌・味噌・塩の素 牛乳	玉葱 切干大根・人参・グリーンピース わかめ・玉葱	片栗粉・油 油・砂糖 米 さつま芋・油・砂糖・黒ごま	淡口醤油・みりん・酒 だし汁・淡口醤油 淡口醤油・みりん	エ 538 kcal た 20.4 g
31	土	昼食 おやつ	ぶたみそ 小松菜のナムル ツナマカロニ フルーツ(みかん) ふりかけごはん	鶏肉 シーチキン	小松菜・コーン 玉葱・人参 みかん缶	天ぷら粉・油 ごま油・すりごま ツイストマカロニ 米	塩・淡口醤油 塩・コショウ・和風ごま醤油ドレッシング 塩・コショウ・和風ごま醤油ドレッシング	エ 348 kcal た 9.6 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。

兵庫ワカ販売(株) 〒157-8541 東京都目黒区 幼児・離乳後期 昼食・おやつ