


給食献立予定表

年間目標：楽しく食べよう

日	曜	10時のおやつ	昼食				3時のおやつ	行事
			主食	主菜	副菜	汁物		
1	水							
2	木							
3	金							
4	土	ビスケット		お弁当・水筒			せんべい	保育始め
6	月	牛乳 ごまスティック	麦飯	鶏のみそ焼き	紅白なます	かきたま汁	牛乳 さつまいも蒸しパン	
7	火	牛乳 バナナ	麦飯	洋風厚焼き卵	ピーマンのじゃこ炒め	七草すいとん汁	牛乳 きなこマカロニ	
8	水	ヨーグルト	麦飯	スパゲティナポリタン	グリーンサラダ	カレースープ	牛乳 黒糖パン	
9	木	牛乳 ふかし芋	麦飯	和風ハンバーグ	かぼちゃサラダ	野菜スープ	麦茶 ゆかりおにぎり	
10	金	牛乳 食パン	麦飯	鯖の竜田揚げ	ひじきの煮物	白菜のみそ汁	麦茶 スナツ麩	
11	土	ビスコ		きつねうどん			せんべい	
13	月			成人の日				
14	火	牛乳 せんべい	麦飯	カレーライス	ブロッコリーサラダ	ヨーグルト	牛乳 ツナパン	交通安全教室
15	水	牛乳 野菜かりんとう	麦飯	回鍋肉	カミカミサラダ	あおさのみそ汁	牛乳 あんこスティック	運動遊び
16	木	牛乳 りんご	麦飯	仲良しコロッケ	三色ナムル	春雨スープ	牛乳 えびせん	火災訓練
17	金	牛乳 チーズ	麦飯	チキンピカタ	大根のゴマネーズ和え	小松菜のみそ汁	麦茶 ふかし芋	
18	土	サブレ		牛とじ丼（白ご飯）			あんパン	
20	月	牛乳 シリアル	麦飯	鮭の西京焼き	わかめの酢の物	かぼちゃのみそ汁	牛乳 のり塩ポップコーン	
21	火	牛乳 野菜スティック	麦飯	麻婆豆腐	切り干し大根の和風サラダ	納豆	牛乳 お好み焼き	
22	水	牛乳 ビスケット		お弁当の日			プリン	お弁当の日
23	木	牛乳 バナナ	麦飯	鶏肉のマーマレード煮	キャロットサラダ	呉汁	牛乳 かぼちゃマフィン	歌唱指導
24	金	ヨーグルト	麦飯	酢豚	スパゲティサラダ	中華卵スープ	麦茶 塩昆布おにぎり	
25	土	せんべい		ハヤシライス（白ご飯）				
27	月	牛乳 桃	麦飯	松風焼き	もやしのカレードレッシング	花麩のすまし汁	麦茶 豆腐ドーナツ	
28	火	牛乳 チーズ	麦飯	おでん風煮	ほうれん草のナムル	ふりかけ	牛乳 シリアル	園開放日
29	水	牛乳 ロールパン	麦飯	魚のバーベキューソース	白菜とりんごのサラダ	コーンチャウダー	牛乳 お麩の黒糖きなこ	
30	木	牛乳 りんご	麦飯	焼きビーフン	ポイル野菜	豆腐のみそ汁	麦茶 せんべい	
31	金	牛乳 ふかし芋	麦飯	ハッピーメニューの日			牛乳 ケーキ	ハッピーメニュー

※献立は、都合により変更する場合があります

 手作りおやつ



【目標】

行事食や郷土料理に親しもう



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで作る風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



すごい！玉ねぎの皮の効果

調理時に捨ててしまいがちな玉ねぎの皮には、抗酸化作用のあるポリフェノール的一种「ケルセチン」が豊富に含まれています。それは白い実の部分の30倍とも言われています。

＜ケルセチンに期待できる効果＞

- コレステロールや血圧や血糖値を正常に保つ
- 血流の改善 ●関節痛の緩和
- 抗酸化作用によるアンチエイジング・美肌効果
- アレルギー症状を抑える ●体脂肪の低減

当園ではスープ、みそ汁、煮物の際に玉ねぎの皮を10分程度煮出して提供しています。コンソメのような風味で料理の味を

変えずに、旨味が増します。

