



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食	
		からだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 			
4	水	＜冬休み＞					
5	木	＜冬休み＞					
6	金	＜冬休み＞					
10	火	＜午前保育＞					
11	水	＜給食開始＞ カレー・ツナサラダ・クリームコンフェ・牛乳	豚肉・ツナ缶・鶏卵・牛乳	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・マーガリン	カレー粉・ケチャップ・酢・塩・マヨネーズ	ごはん
12	木	麻婆豆腐・華風和え・スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロールム・	しょうが・人参・干しいたけ・長ねぎ・ニラ・きゅうり・もやし・コーン・玉ねぎ・チンゲン菜・えのきだけ・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・醤油・ごま	しょうゆ・酒・酢・塩・中華だし	ごはん
13	金	魚のみそ煮・三色ひたし・ワンタン汁・果物	サバ・みそ・豚肉・	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・果物	油・ワンタンの皮・ごま油・砂糖	酒・塩・しょうゆ・コンソメ・だし汁・みりん	わかめごはん
16	月	親子丼・ひじきサラダ・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・ひじき・ツナ缶・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・しめじ・ほうれん草・コーン・果物	巻粉・砂糖・油	酒・塩・しょうゆ・マヨネーズ・だし汁	ごはん
17	火	ハンバーグ・フレンチサラダ・野菜スープ・果物	豚肉・わかめ・卵・牛乳	玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・きゅうり・えのきだけ・果物	パン粉・砂糖・油	塩・ケチャップ・酢・コンソメ	パン
18	水	＜午前保育＞					
19	木	ちくわの磯部揚げ・ハム入りブロッコリーサラダ・野菜スープ・果物	ちくわ・ロースハム・青のり	ブロッコリー・キャベツ・人参・小松菜・えのきだけ・果物	小麦粉・油・じゃがいも	塩・タルタルソース・酢・マヨネーズ・コンソメ	ごはん
20	金	＜食育の日＞ 魚の焼き漬け・とう菜のおひたし・みそけんちん汁・果物	赤魚・かつお節・豆腐・みそ	冬菜・もやし・コーン・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・果物	さつまいも・こんにゃく・砂糖	塩・酒・みりん・しょうゆ・だし汁	わかめごはん
23	月	鶏の照り焼き・ポテトサラダ・かき卵コーンスープ・果物	鶏肉・鶏卵	人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン・クリームコーン・チンゲン菜・果物	じゃがいも・砂糖・油・片栗粉	しょうゆ・みりん・塩・酒・コンソメ・マヨネーズ	ごはん
24	火	五目うどん・コーンとツナのサラダ・デズニーチーズ	油あげ・かまぼこ・ツナ缶・チーズ	キャベツ・干しいたけ・人参・長ねぎ・ほうれん草・きゅうり・コーン	砂糖・油・	塩・しょうゆ・みりん・酢	うどん
25	水	＜★1月生誕会★＞星のハンバーグ・野菜コロックサラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉・豚肉	にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・コーン・クリームコーン・コーン・みかん缶	片栗粉・じゃがいも・砂糖・パン粉・片栗粉・ゼリー・油	ケチャップ・カレー粉・塩・コンソメ	わかめごはん
26	木	＜お弁当デー＞					
27	金	魚の塩麹漬け焼き・三色ひたし・豚汁・果物	サバ・豚肉・みそ	人参・ほうれん草・もやし・大根・果物	油・じゃがいも・こんにゃく	しょうゆ・みりん・酒・塩・だし汁・塩麹	ごはん
30	月	みそラーメン・野菜のごまがらめ・杏仁豆腐	豚もも肉・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・もやし・しょうが・キャベツ・きゅうり・コーン・杏仁豆腐・パイン缶・みかん缶	ごま油・油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・中華だし	みそラーメン
31	火	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・長ねぎ・果物	さつまいも・片栗粉・油・春雨・ごま油・砂糖	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ・中華だし・塩	ごはん
		＜1月10日 午前保育 プチアリス給食希望者のみ＞ 厚揚げと大根の炒め煮・三色ナムル・みそ汁・果物	厚揚げ・豚肉・わかめ・みそ	大根・人参・チンゲン菜・干しいたけ・玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・もやし・白菜・果物	砂糖・小麦粉・油・ごま油	しょうゆ・みりん・塩・酢・だし汁・酒	ごはん
		＜1月18日 午前保育 プチアリス給食希望者のみ＞ 豚肉と根菜の甘辛煮・キャベツのおかか和えみそ汁・果物	豚肉・かつお節・みそ	ごぼう・人参・たけのこ・ピーマン・しょうが・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・えのきだけ・果物	しらたき・油・砂糖	しょうゆ・だし汁・酒	なめしごはん

*献立内容を変更する場合があります。
*調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。

※黄色の日は、スプーンを持たせてください。

令和4年度

給食だより



あけましておめでとうございます

お正月といえば「おせち料理」。おせち料理には「いわれ」があり、新しい年を祝う気持ちと、家族みんなの健康や幸せを願う気持ちが込められています。『紅白のかまぼこ』は、おめでたさの

象徴です。黄金色をした『栗きんとん』には、お金に恵まれるように、という願いが込められています。『だてまき』の形は、昔の巻物(書物)を模しており、頭が良くなるようにと願いを込めています。『くろまめ』は、まめまめしく、ま(じ)めに働く、という意味が込められています。新しい年がすばらしい年になるように、込められた願いを思いながらおせち料理をいただきます。



クリスマスからお正月にかけて、おいしいごちそうを食べる機会がぐんと増えます。この時期、私たちの胃袋は大忙し。たくさんのごちそうを消化するために、一生懸命働きます。

1月7日は、「春の七草」を入れた「七草粥」を食べて、疲れた胃袋を休めてあげる日です。七草粥を食べると無病息災で一年を過ごすことができるといわれています。



食育の日『とう菜のおひたし』

野菜の種類や量が少なくなるこの時期・・・
とう菜は、食卓に彩りを添え、貴重なビタミンの供給源として重要な野菜のひとつです。

とう菜は、小松菜の一種で、新潟の厳しい気候条件のもと栽培され、様々な種類がありますが、中央区で生産される女池菜は有名です。
早春にのびてくる「とう(花茎)」と「葉」は、寒さに耐え、糖分を貯えます。独特な甘味とヌメリ、やわらかさが特徴です。

