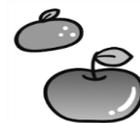


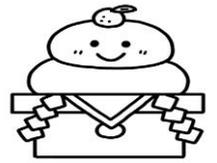
# 1月こんだて



令和7年1月10日  
開 南 幼 稚 園

あけましておめでとうございます

今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、  
おいしい給食を心を込めて作ってまいります。  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



日にち (曜日)	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
14 (火)	麦ごはん 親子煮・お浸し みそ汁・果物・牛乳	鶏肉・卵 なると・花かつお 味噌・牛乳	米・麦・砂糖 糸コシ	玉ねぎ・人参・三つ葉 白菜・ほうれん草 大根・わかめ みかん	389	15
16 (木)	五目ごはん 鶏のから揚げ・カブの浅漬け 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 牛乳	米・もち米 片栗粉・油	干し椎茸・人参 ゴボウ・生姜・カブ ブロッコリー・白菜 刻み昆布・りんご	431	15.1
17 (金)	食パン・手作りジャム ハムカツ・冬野菜のポトフ 果物・牛乳	角ハム・牛乳 無色ウインナー	食パン・砂糖 天ぷら粉 パン粉・油 じゃがいも	りんご・キウイ レタス・大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ レンコン・バナナ	489	11.7
20 (月)	麦ごはん 洋風ハンバーグ ココロサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ベーコン・牛乳	米・麦・パン粉 バター・砂糖 じゃがいも ドレッシング	玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム・大根 キャベツ・ブロッコリー パイン	422	15.6
21 (火)	麦ごはん すき焼き風煮 三色ごま味噌炒め 果物・牛乳	豚肉・焼き豆腐 味噌・牛乳	米・麦 糸コシ・白ごま ごま油・砂糖	長ネギ・白菜・人参 えのき・レンコン ブロッコリー りんご	378	10.6
23 (木)	ふりかけごはん キスの天ぷら・野菜のかき揚げ さつま汁・果物・牛乳	キス・ちくわ 鶏肉・味噌 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉 さつま芋 こんにゃく	玉ねぎ・人参 春菊・長ネギ・大根 ゴボウ・しめじ バナナ	473	17.8
24 (金)	ハヤシライス キャベツの和風サラダ れんこん揚げ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦・油 じゃがいも・砂糖 ハヤシルー	玉ねぎ・人参 トマト・レンコン グリーンピース・ひじき キャベツ・みかん	398	11.6
27 (月)	麦ごはん 卵の袋煮・かぼちゃの天ぷら ブロッコリーのツナサラダ 果物・牛乳	卵・油揚げ ツナ・牛乳	米・麦・砂糖 かぼちゃ・油 天ぷら粉・マカロニ ドレッシング	ブロッコリー・人参 コーン・パイン	434	14.3
28 (火)	スパゲティミートソース さつま芋のサラダ 野菜スープ・果物・牛乳	豚肉・ベーコン ヨーグルト 牛乳	パスタ・砂糖 シチュールー さつま芋 マヨネーズ	人参・玉ねぎ きゅうり・キャベツ 大根・えのき・りんご	522	14.7
30 (木)	麦ごはん 和風チキンカツ 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 砂糖・ドレッシング	大根・玉ねぎ・しめじ 万能ねぎ・キャベツ 切干し大根・人参 枝豆・ひじき・バナナ	415	16
31 (金)	麦ごはん さばの塩焼き ひき肉とほうれん草の炒め物 みそ汁・果物・牛乳	さば・豚肉 油揚げ・味噌 牛乳	米・麦・油	もやし・人参・春雨 ほうれん草・生姜 長ネギ・れんこん 玉ねぎ・白菜・みかん	406	18.7

材料入荷により、献立の一部が変更になる場合があります。

## 「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 固食…同じものばかり食べる など



## 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど





寒い時期だからこそ、ご家族でバランスのとれた温かい食事を摂りましょう。 栄養士主任・佐藤美砂代／調理師主任・武藤ひとみ