



2023/1月

認定こども園どんぐり

日	曜	給食メニュー	3時おやつ
1	日	年始休園	
2	月	〃	
3	火	〃	
4	水	〃	
5	木	パン、ほうれん草のクリームシチュー、ブロッコリーとトマトのサラダ、みかん	牛乳、豆おにぎり
6	金	豚肉のあんかけ丼、切干し大根のサラダ、豆腐と小松菜のみそ汁、りんご	牛乳、黒糖蒸しパン
7	土	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、きゅうりとささみのごまサラダ、キャベツとえのきのみそ汁	牛乳、バナナハードケーキ
8	日		
9	月	<成人の日>	
10	火	ごはん、豚肉の柳川風煮、おからサラダ、大根ともやしのみそ汁	牛乳、蒸しまんじゅう
11	水	ごはん、鶏にくのごまソースからめ、ポテトサラダ、小松菜とたまねぎのみそ汁	牛乳、簡単チーズケーキ
12	木	<おもち給食>もち(あんこ・きな粉・のりしょうゆ・納豆)、おにぎり、けんちん汁、みかん	牛乳、プリン
13	金	炊き込みごはん、さつま芋の天ぷら、白菜のおかかあえ、豆腐となめこのみそ汁、バナナ	牛乳、フレンチトースト
14	土	ごはん、肉豆腐、はるさめの酢のもの、じゃがいもとえんどうのみそ汁	牛乳、豆乳もち
15	日		
16	月	鮭ちらし寿司、ほうれん草の白あえ、五目みそ汁、オレンジ	牛乳、煮豆蒸しパン
17	火	ごはん、れんこん入り豆腐つくね、いんげんのごまあえ、チンゲン菜といものみそ汁	牛乳、豆乳パバロア、ビスケット
18	水	カツカレー、せん野菜サラダ、りんご	牛乳、かぼちゃのもちもちパン
19	木	牛乳、パン、鶏肉のトマト煮込み、ゆで野菜、フルーツミックス	麦茶、おやつ雑炊
20	金	ごはん、擬製豆腐、きゅうりとえのきの酢のもの、三平汁	牛乳、大学芋
21	土	いなり寿司、とん汁うどん、みかん	牛乳、韓国風おやき
22	日		
23	月	ごはん、さばのみそ煮、ひじきの五目煮、豆腐となすのすまし汁	牛乳、オレンジゼリー
24	火	ごはん、肉じゃが、ほうれん草の納豆あえ、大根と厚揚げのみそ汁	牛乳、スコーン
25	水	なすミートスパゲティ、野菜のクリームコンソープ、フルーツポンチ	牛乳、くるくるあんこクレープ
26	木	パン、カレーコロッケ、ブロッコリーの三色サラダ、豆乳スープ	牛乳、昆布おにぎり
27	金	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、ほうれん草のナムル、はるさめスープ	牛乳、豆乳かんとん
28	土	豚肉のしょうが煮丼、白菜のツナごま酢あえ、かきたま汁、フルーツミックス	牛乳、蒸しいも
29	日		
30	月	ごはん、魚の五目あんかけ、さつまいものマヨサラダ、青菜ともやしのみそ汁	牛乳、ココア蒸しケーキ
31	火	ごはん、厚揚げのそぼろあん、きゅうりの華風サラダ、なすといものみそ汁	牛乳、フルーツのゼリーがけ

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

**身につけたい! 「副菜力」**

毎日の食事で、ごはんと主菜(肉・魚)までは準備ができて「副菜」まで手が回らない…。気がつけば、いつも同じサラダばかり…。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は、副菜の大切さと、毎日の食事で副菜を充実させるポイントをお伝えします。

**★健康な食事に欠かせない「副菜」**

・健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。

副菜は野菜・いもが主材料の料理

主菜は肉・大豆・卵が主材料の料理



主食はごはん

汁は具が多ければ副菜

**・多様な副菜の材料**

副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理です。使用する食材の量は、子どものおおよそ50g程。汁も具が多ければ副菜になります。

**★副菜づくりのポイント**

**・いろいろな色の食材を取り混ぜて使う**

にんじんのオレンジ色、トマトの赤色、葉野菜の緑色といった鮮やかな色の野菜は栄養が豊富です。切り口の色が濃い野菜と、季節ごとに店頭に並ぶ旬の野菜を組み合わせると、自然に必要な栄養が摂取できます。



**・栄養素を逃さない調理法を選ぶ**

油で炒める

ゆでるより蒸す

煮汁ごと食べる「汁・煮物」



色の濃い野菜を油で炒めると栄養素の吸収アップ

水を使わないため栄養素の流失が少ない

水に溶けやすい水溶性ビタミン、カリウムを汁ごと食べて、逃さず摂取