



給食だより



令和6年

認定こども園 愛媛帝京幼稚園

日	曜	献立	3 色 分 類			アレルギー	9時	15時
			あか (体をつくる・血や肉になる)	き (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
4	木	豆ごはん えびフライ スパゲティナポリタン フルーツ(りんご)	えびフライ ウインナーソーセージ	米 サラダ油 スパゲッティ	えだめめ レタス トマト ピーマン たまねぎ りんご	えび 卵 小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 日の出みかん寒 (手作り)
5	金	ごはん キッシュ シーフードサラダ フルーツ(バナナ)	鶏卵 ウインナーソーセージ 牛乳 まぐろ水煮 むきえび かに風かまぼこ	米 マヨネーズ 和風ドレッシング	たまねぎ ほうれんそう コーン トマト レタス キャベツ バナナ みかん	かに 卵 えび 乳 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 プチシュー
6	土	三色丼 すまし汁 筑前煮 フルーツ(みかん)	鶏卵 鶏ミンチ 鶏肉 豆腐	米 三温糖 こんにゃく さといも サラダ油	さやいんげん しょうが にんじん れんこん はくさい 葉ねぎ みかん	小麦 鶏肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 サターアンダギー (手作り)
9	火	<始園式> 七草粥 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 新春紅白ゼリー	油揚げ 鶏肉	米 でん粉 サラダ油 マカロニ マヨネーズ ゼリー	かぶ だいこん にんじん レタス トマト きゅうり キャベツ せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ	卵 小麦 鶏肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 アンパンマンせんべい
10	水	<誕生会> カレーライス 和風サラダ 誕生会デザート	豚肉 ホイップクリーム	米 じゃがいも サラダ油 和風ドレッシング ケーキ	にんじん たまねぎ はくさい 緑豆もやし きゅうり カットわかめ さくらんぼ	卵 小麦 乳 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 かつぱえびせん
11	木	もち麦ごはん みそ汁 魚の天ぷら 白菜の白和え キャンディーチーズ	まだい 豆腐 麦みそ 白みそ チーズ	米 もち麦 てんぷら粉 サラダ油 さつまいも 三温糖 いりごま	だいこん にんじん 葉ねぎ はくさい	小麦 乳 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 カルシウムドーナツ
12	金	他人丼 かみかみ和え フルーツ(りんご)	豚肉 鶏卵 さきいか 竹輪	米 三温糖	にんじん たまねぎ はくさい 生しいたけ 葉ねぎ きゅうり キャベツ りんご	卵 小麦 いり りんご 豚肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 ミレービスケット
13	土	ふわふわじゃこ天うどん 白菜サラダ フルーツ(バナナ)	魚すり身 かまぼこ	ゆでうどん いりごま 小麦粉 サラダ油 フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん 葉ねぎ きゅうり はくさい コーン バナナ	卵 小麦 乳 バナナ 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 みたらし豆腐団子 (手作り)
15	月	ごはん のつべい汁 鮭のマヨネーズ焼き キャベツの塩昆布あえ プチゼリー	さけ たい 油揚げ	米 マヨネーズ さといも でん粉 ゼリー	だいこん にんじん 葉ねぎ キャベツ 塩昆布	卵 小麦 さけ ゼラチン 大豆	牛乳 みかん	牛乳 マドレーヌ
16	火	★手作りお弁当★					牛乳 バナナ	牛乳 カスタードワッフル
17	水	ハンバーガー コーンスープ ごはん(0.1.2才) 切り干し大根サラダ フルーツ(みかん)	牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 鶏卵 牛乳	コッペパン パン粉 サラダ油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん レタス 切干しだいこん きゅうり コーン みかん	卵 小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 プリン(手作り)
18	木	ごはん 豚のしょうが焼き ツナポテサラダ りんご	豚肉 まぐろ水煮	米 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが トマト きゅうり コーン りんご	卵 小麦 りんご 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 バタースイートパン
19	金	ごはん 牛ごぼうコロッケ つくね煮 バナナ	鶏ミンチ 豆腐	米 コロッケ サラダ油 でん粉 三温糖	トマト たまねぎ 葉ねぎ にんじん はくさい れんこん 生しいたけ バナナ	卵 小麦 バナナ 鶏肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 野菜かりんとう
20	土	焼きめし 中華スープ 焼きギョーザ フルーツ(みかん)	鶏卵 焼き豚 ギョーザ	米 サラダ油 でん粉	にんじん たまねぎ 葉ねぎ キャベツ トマト もやし カットわかめ 太ねぎ みかん	卵 小麦 乳 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 サンドイッチ (手作り)
22	月	ごはん コンソメスープ 魚のフライ(タルタルソース) ポパイサラダ フルーツ(りんご)	さけ たい ベーコン 牛乳	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん はくさい りんご	卵 小麦 乳 さけ りんご 鶏肉	牛乳 バナナ	牛乳 スナックパン
23	火	牛丼 春雨の酢の物 フルーツ(バナナ)	牛肉 鶏卵	米 しらたき 三温糖 はるさめ ごま油	にんじん たまねぎ 葉ねぎ きゅうり バナナ	小麦 バナナ 牛肉 大豆 ごま	牛乳 みかん	牛乳 ふかし芋
24	水	もち麦ごはん ポークチャップ スクランブルエッグ フルーツ(みかん)	豚肉 鶏卵 ウインナーソーセージ	米 もち麦 三温糖	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン トマト ほうれんそう みかん	卵 豚肉	牛乳 りんご	牛乳 小倉ケーキ (手作り)
25	木	ごはん 鶏の照り焼き きんぴらごぼう フルーツ(りんご)	鶏肉 油揚げ	米 三温糖 いりごま しらたき ごま油 三温糖	キャベツ トマト ごぼう にんじん りんご	小麦 りんご 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 マリービスケット
26	金	<マラソン大会> ごはん すきやき ほうれん草のごま和え フルーツ(バナナ)	牛肉 焼き豆腐 かまぼこ	米 サラダ油 三温糖 いりごま	だいこん にんじん はくさい 太ねぎ ほうれんそう もやし バナナ	卵 小麦 バナナ 牛肉 大豆 ごま	牛乳 みかん	牛乳 バターシュガートース ト (手作り)
27	土	ミートスパゲティ シーザーサラダ フルーツ(みかん)	合いびきミンチ 粉チーズ	クルトン スパゲッティ シーザードレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり レタス トマト みかん	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳 りんご	牛乳 おにぎり
29	月	ごはん 豚汁 魚の塩焼き ひじきの煮物 キャンディーチーズ	まだい 豚肉 豆腐 麦みそ だいたい 油揚げ チーズ	米 サラダ油 さつまいも 三温糖	だいこん にんじん 葉ねぎ ひじき グリンピース	小麦 乳 豚肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 星たべせんべい
30	火	黒糖パン 牛乳 ごはん(0.1.2才) クリームシチュー チキンリング りんご	鶏肉 牛乳 チキンリング	黒糖パン じゃがいも サラダ油 バター	たまねぎ にんじん コーン グリンピース レタス トマト りんご	卵 小麦 乳 りんご 鶏肉	牛乳 バナナ	牛乳(0.1.2才) ぼたぼた焼き
31	水	ごはん チンジャオロース ちくわの磯辺揚げ フルーツ(バナナ)	牛肉 竹輪	米 サラダ油 三温糖 てんぷら粉	ピーマン 赤パプリカ たまねぎ たけのこ あおのり バナナ	卵 小麦 バナナ 牛肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 黒糖蒸しパン (手作り)

※天候や季節による仕入れの変更で、献立内容が変わる場合もありますが、ご了承下さい。

～食育だより～

新しい年がスタートしました。まだまだ寒い季節が続きますが、よく食べ、よく動き、夜はしっかり休み、生活のリズムを整えていきましょう。
1月は、いろいろな行事がありますね。旬の食材を楽しみながら、今年一年を元気に過ごしましょう。

【1月の行事食】

★おせち料理…お正月に食べるお祝いの料理。それぞれの具材に願いが込められています。

★雑煮…餅に具をあしらった正月のお祝いの汁物。地域によって様々な雑煮があります。

★七草がゆ(1月7日)…『春の七草』が入ったおかゆ。胃を休め、一年間の健康を祈ります。

★鏡開き(1月11日)…正月の餅を下げ、おしるこや雑煮にして食べます。



【春の七草】

すずしろ

なすな (だいこん)

ごきょう

すずな (かぶ)

