

小郡市立三国保育所 きゅうしょくだより



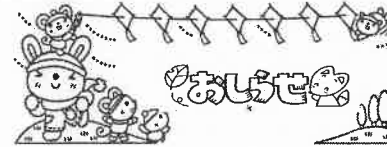
令和4年1月

日/曜	献立名	上:未滿児期のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
4	きのこクリームシチュー グリーンサラダ りんご	牛乳・クラッカー 黄粉だんご スキムミルク		じゃが芋・なたね油・三温糖・シチュールウ・白玉粉	鶏肉・豆乳・しらす干し・スキムミルク・木綿豆腐・黄粉	人参・玉葱・玉葱・しめじ・えのきたけ・エリンギ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・かいわれ菜・りんご
5	筑前煮 洋風なます すまし汁・ブルー	牛乳・せんべい ジャムパン スキムミルク		さといも・板こんにゃく・なたね油・三温糖・食パン・イチゴジャム	鶏肉・油揚げ・ロースハム・いりこ・かまぼこ・スキムミルク	れんこん・ごぼう・にんじん・キャベツ・きゅうり・大根・こまつな・干し椎茸・ブルー
6	ビーンズカレー 中華サラダ チーズ	牛乳・ビスケット ポップコーン スキムミルク		じゃが芋・なたね油・小麦粉・バター・カレールウ・三温糖・ごま油・黒砂糖	豚肉・大豆・わかめ・チーズ・スキムミルク	玉葱・にんじん・りんご・トマトピューレ・切干大根・きゅうり・グリーンピース・生コーン
7	誕生会 鶏のから揚げ・ゼリー ドレッシングサラダ・むらくも汁	牛乳・胚芽スナック ロールケーキ スキムミルク		精白米・なたね油・三温糖・片栗粉・ロールケーキ・ゼリー	豚肉・鶏肉・たまご・いりこ・スキムミルク	もやし・人参・キャベツ・とうもろこし缶・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・レタス・トマトケチャップ
8	親子うどん わかめサラダ チーズ	牛乳・クッキー 菓子(えびせん) 麦茶		うどん・マヨネーズ・えびせん	卵・鶏肉・かつお節・昆布・ツナ缶・わかめ・しらす干し・チーズ	干し椎茸・人参・レタス・はくさい・玉葱・きゅうり
11	魚のごま味噌焼き 切干大根の煮物 みそ汁・みかん	牛乳・ウエハース 菓子(ミレービスケット) りんごジュース		三温糖・じゃがいも・なたね油・白ごま・ビスケット	白身魚・米みそ・さつま揚げ・いりこ	玉葱・はくさい・レタス・切干大根・にんじん・こまつな・こねぎ・みかん・りんごジュース
12	お弁当の日 みそ汁 りんご	牛乳・野菜スナック クロワッサン スキムミルク		クロワッサン	わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク	玉葱・えのきたけ・こねぎ・りんご
13	おでん スパゲティサラダ ブルー	牛乳・せんべい ハムとコーンの蒸レパン スキムミルク		里芋・板こんにゃく・三温糖・スパゲティ・マヨネーズ・蒸レパン粉	卵・厚揚げ・焼きちくわ・こんぶ・ロースハム・豆乳・たまご・スキムミルク	人参・大根・キャベツ・きゅうり・トウモロコシ缶・ブルー
14	れんこんの変わり揚げ かぼちゃのサラダ みそ汁・りんご	牛乳・ねじねじ ウィンナーロール スキムミルク		薄力粉・なたね油・じゃが芋・パン・マヨネーズ	すり身・卵・油揚げ・いりこ・米みそ・ウィンナー・スキムミルク	れんこん・こねぎ・かぼちゃ・レタス・人参・玉ねぎ・えのきたけ・こまつな・りんご・きゅうり・キャベツ・ケチャップ
15	けんちんうどん 山吹和え チーズ	牛乳・クッキー 菓子(クラッカー) 麦茶		うどん・さといも・板こんにゃく・三温糖・クラッカー	鶏肉・卵・厚揚げ・おから・かつお節・こんぶ・チーズ	きゅうり・人参・だいこん・干し椎茸・こねぎ
17	豚汁 酢みそ和え りんご	牛乳・芋スナック おにぎり(たくあん) 麦茶		精白米・三温糖・じゃがいも・板こんにゃく・黒ごま	豚肉・わかめ・かつお節・しらす干し・米みそ	だいこん・玉葱・干し椎茸・人参・キャベツ・もやし・きゅうり・ごぼう・ほうれんそう・こねぎ・たくあん・りんご

日/曜	献立名	上:未滿児期のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
18	魚のキャロットソース焼き うの花煮 みそ汁・ブルー	牛乳・かりんとう 豆乳もち スキムミルク		マヨネーズ・なたね油・三温糖・片栗粉・黒砂糖	白身魚・おから・油揚げ・いりこ・米みそ・わかめ・豆乳・黄粉・スキムミルク	レタス・とうもろこし缶・人参・玉葱・パセリ・干し椎茸・ピーマン・ブルー
19	高野豆腐のオランダ煮 わかめサラダ すまし汁・ゼリー	牛乳・ビスケット おからのブラウニ 牛乳		かたくり粉・なたね油・じゃが芋・三温糖・ゼリー・小麦粉・バター・ココア	高野豆腐・鶏肉・卵・わかめ・木綿豆腐・いりこ・しらす干し・おから・牛乳	青ピーマン・きゅうり・レタス・人参・玉葱・えのきたけ
20	ミックスオムレツ もずくのチャプチェ みそ汁・りんご	牛乳・クラッカー ロールサンド スキムミルク		じゃが芋・三温糖・ごま油・白ごま・ロールパン ジャム	たまご・チーズ・しらす干し・木綿豆腐・いりこ・米みそ・もずく・スキムミルク	アスパラ・人参・玉葱・キャベツ・生姜・もやし・ピーマン・こまつな・えのきたけ・りんご
21	お魚コロッケ 納豆和え チンゲン菜のスープ・チーズ	牛乳・せんべい フルニョーグルト和え・おこし スキムミルク		パン粉・なたね油・マヨネーズ・片栗粉・おこし	白身魚すり身・木綿豆腐・卵・納豆・チーズ・ヨーグルト・牛乳	玉葱・人参・ほうれんそう・えのきたけ・ちんげん菜・もも缶・みかん缶・パイナップル
22	ちゃんぽん ポテトサラダ ブルー	牛乳・ごぼうチップ 菓子(あられ) 麦茶		ちゃんぽん種・なたね油・じゃが芋・マヨネーズ・あられ	豚肉・ツナ缶	キャベツ・もやし・玉葱・人参・エリンギ・こねぎ・きゅうり・ブルー
24	米飯給食 人参ご飯 タンドリーチキン・和風サラダ みそ汁・ゼリー	牛乳・ポップコーン メロンパン スキムミルク		精白米・なたね油・三温糖・白ごま・ゼリー・メロンパン	鶏肉・しらす干し・ヨーグルト・油揚げ・わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク	玉葱・人参・にんにく・レタス・しめじ・トマトピューレ・きゅうり・もやし・大根・はくさい・こねぎ
25	レバーの旨煮 温野菜サラダ にら入りかきたま汁・りんご	牛乳・胚芽スティック おにぎり(ウインナー) お茶		なたね油・三温糖・じゃがいも・練りごま・マヨネーズ・精白米	鶏肉・ひじき・かつお節・昆布・ウインナー	生姜・玉葱・人参・きゅうり・ブロッコリー・にら・もやし・ピーマン・りんご
26	だご汁 ツナと青菜のさっぱり和え りんご	牛乳・芋スナック かぼちゃのスコーン 牛乳		小麦粉・白玉粉・三温糖・白ごま・板こんにゃく・バター	豚肉・いりこ・米みそ・ツナ缶・豆乳・牛乳	玉葱・人参・ごぼう・はくさい・こまつな・かぼちゃ・えのきたけ・もやし・大根・りんご
27	魚の梅マヨ焼き レタスのサラダ 大豆のカレースープ・ブルー	牛乳・ねじねじ キャロットケーキ・芋が 牛乳		かたくり粉・なたね油・三温糖・紫いもチップス・マヨネーズ	白身魚・ロースハム・茹で大豆・ベーコン・寒天・ヨーグルト・牛乳	梅干し・レタス・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・パセリ・ブルー・リンゴジュース
28	鶏の照り焼き ひじきの煮物 呉汁・チーズ	牛乳・ウエハース レーズンパン スキムミルク		なたね油・三温糖・レーズンパン	鶏肉・ひじき・厚揚げ・かつお節・大豆・油揚げ・いりこ・米みそ・チーズ・スキムミルク	干し椎茸・人参・青ピーマン・大根・ごぼう・玉葱・えのきたけ・こねぎ
29	スパゲティナポリタン わかめサラダ コーンスープ	牛乳・胚芽スナック 菓子(ビスケット) 麦茶		スパゲティ・なたね油・三温糖・ビスケット	鶏肉・ベーコン・チーズ・わかめ・しらす干し	人参・トマトピューレ・きゅうり・レタス・トウモロコシ缶・パセリ・玉葱・エリンギ・ピーマン
31	厚揚げの中華煮 煮大豆 野菜スープ・みかん	牛乳・かりんとう やきいも 麦茶		白ごま・ごま油・三温糖・さつまいも	豚肉・厚揚げ・大豆・昆布・わかめ・スキムミルク	人参・玉葱・えのきたけ・キャベツ・青ピーマン・干し椎茸・にんにく・みかん

1月の食育目標

- 寒さに負けず、好き嫌いをなく食べて、風邪予防につなげる。
- 指先だけにならないようにしっかり手洗いを。
- 根菜類を食べて、体を温める。
- お正月料理を体験する。(七草・雑煮・紅白なます・筑前煮)
- 季節の食材:大根・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・小松菜・深ねぎ・かぶ・ゆず
- お当番活動で献立を読み上げたり、年長児は配膳の練習をする。



誕生会は、7日(金)・米飯給食は、24日(月)です。

★お答だけ持ってきて下さい★

お弁当の日は、12日(水)です。

材料の入荷の都合等で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承下さい。



1月給食献立予定表

御原保育所



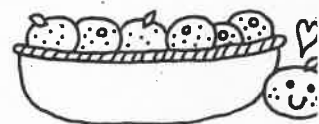
曜日	おやつ 三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
4 火	牛乳、クッキー	ご飯	クリームシチュー・スパゲティサラダ・りんご	ミルク・蒸しパン	
5 水	牛乳、ウエハース	ご飯	筑前煮・洋風なます・すまし汁・ブルーネ	ミルク・ロールパン	
6 木	牛乳、せんべい	ご飯	れんこんの変わり揚げ・南瓜サラダ・みそ汁・みかん	ミルク・マカロニのあべかわ	
7 金	牛乳、クッキー	ご飯	煮魚・温野菜サラダ・七草入りみそ汁・ブルーネ	ぜんざい	
8 土	牛乳、ウエハース		スパゲティナポリタン・サラダ・スープ・りんご	袋菓子	
11 火	牛乳、せんべい	ご飯	魚のゴマみそ焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・みかん	ミルク・ジャムパン	
12 水	牛乳、ウエハース	ご飯	ビーンズカレー・グリーンサラダ・りんご	ミルク・きな粉団子	
13 木	牛乳、クッキー	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・わかめサラダ・すまし汁・みかん	ミルク・パンせんべい	
14 金	牛乳、せんべい		トマトライス・唐揚げ・サラダ・むらくも汁・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
15 土	牛乳、クッキー		五目うどん・中華サラダ・チーズ	袋菓子	
17 月	牛乳、ウエハース	ご飯	肉じゃが・酢みそ和え・スープ・りんご	ミルク・ポップコーン	
18 火	牛乳、クッキー	ご飯	魚の人参ソース焼き・うの花煮・みそ汁・りんご	ミルク・豆乳もち	
19 水	牛乳、せんべい		お弁当の日・みそ汁・りんご	ミルク・スコーン	お弁当の日
20 木	牛乳、クッキー	ご飯	ミックスオムレツ・もずくのチャブチエ・みそ汁・ブルーネ	ミルク・ロールパン	
21 金	牛乳、ウエハース	ご飯	お魚コロッケ・納豆和え・スープ・みかん	中華風おこわ	
22 土	牛乳、せんべい		焼きそば・山吹和え・スープ・ブルーネ	袋菓子	
24 月	牛乳、ビスケット	ご飯	レバーの旨煮・マカロニサラダ・かきたま汁・りんご	おにぎり	
25 火	牛乳、クッキー		混ぜご飯・タンドリーチキン・和風サラダ・みそ汁・ブルーネ	ミルク・おからのブラウニー	米飯給食
26 水	牛乳、ウエハース	ご飯	照り焼きチキン・ひじきの煮物・呉汁・みかん	ミルク・あべかわうどん	
27 木	牛乳、せんべい	ご飯	魚のたつたあげ・サラダ・カレースープ・りんご	ミルク・カントリークッキー	
28 金	牛乳、クッキー	ご飯	肉野菜炒め・ポテトサラダ・スープ・みかん	ミルク・ピザトースト	クッキング
29 土	牛乳、ウエハース		ちゃんぽん・サラダ・りんご	袋菓子	
31 月	牛乳、せんべい	ご飯	厚揚げの中華煮・煮大豆・スープ・みかん	ミルク・さつまいもドーナツ	

お知らせ

・14(金)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
 ・25(火)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります

スイートポテト



分量は幼児1人分



材料	可食量(g)
さつまい芋	60
バター	2
砂糖	6
牛乳	8

作り方

- ① さつまい芋は洗って皮をむき、蒸すか、茹でて水気をきっておく。
- ② 熱いうちにつぶし、砂糖、バター、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ホイルカップに②を入れ、形を整えて温めたオーブンで焼く。

●さつまい芋の水分によって牛乳の量を加減します。
 ●卵は使用しません。さつまい芋は多少粒が残っていてもかまいません。

1月 給食 だより

2021. 12. 28

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 全児昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
4	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ビーンスカレー、グリーンサラダ、りんご	麦茶 きな粉団子	350
5	水	牛乳 ビスコ	ごはん	ブルーン がめ煮、洋風なます、椎茸入りすまし汁	ミルク ジャムパン	358
6	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	* 誕生会 トマトライス、唐揚げ、ドレッシングサラダ	りんごジュース ロールケーキ	599
7	金	牛乳 ブルーン	ごはん	ブルーン 煮魚、温野菜サラダ、玉ねぎ入りみそ汁	麦茶 さつま芋入りぜんざい	419
8	土	牛乳 ウエハース		親子うどん、中華サラダ、チーズ	ミルク レーズンパン	442
11	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	白菜入りみそ汁 魚のフライ、切り干し大根の煮物、みかん	牛乳 コーンスナック	310
12	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	おでん、スパゲティーサラダ、りんご	ミルク ハムとコーンの蒸しパン	393
13	木	牛乳 ビスコ	ごはん	大根入りみそ汁 れんこんの変わり揚げ、南瓜サラダ、みかん	ミルク マカロニのあべ川	401
14	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	豆腐入りすまし汁、ブルーン 高野豆腐のオランダ煮、わかめサラダ	ミルク パンせんべい	439
15	土	牛乳 ブルーン		焼きそば、山吹あえ、わかめスープ	麦茶 青菜入りおにぎり	512
17	げつ	牛乳 ウエハース	ごはん	りんご 肉じゃが、酢みそあえ、豆乳スープ	ミルク ポップコーン	395
18	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	わかめ入りみそ汁、みかん 魚のキャロットソース焼き、卵の花煮	ミルク 豆乳もち	374

~今月の目標~

* 食事のマナーを守り、楽しく食事をする。(スプーンやお箸等の食具を正しく持って使う)

* 寒さに負けず好き嫌いなく残さず食べ、かぜ予防につとめる。

* 冷たい水でもしっかり手洗する。指先だけにならないように注意し、衛生面に気をつける。

* 根菜類をたっぷりとり、身体を温める。(煮物・具たくさん汁物・鍋物風などの温野菜)

* 気温の低下による適温給食に注意する。(盛りつけ時間の調整)

◎季節の食材・・・大根・白菜・小松菜・ブロッコリー・ほうれん草・ゆずなど

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。



大崎保育所

日	曜日	未 満 児 朝のおやつ	未 満 児 主 食	全 児 昼 食	全児3時の お や つ	3歳以上児 1日のカロリー
19	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	だご汁、ツナと青菜のさっぱりあえ、チーズ	ミルク 南瓜入りスコーン	411
20	木	牛乳 ビスコ	ごはん	小松菜入りみそ汁、ブルー ミックスオムレツ、もずくのチャプチェ	ミルク ブルーベリーサンド	387
21	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	お魚コロッケ、納豆あえ、青梗菜のスープ	麦茶 中華風おこわ	378
22	土	牛乳 ウエハース		ちゃんぽん、ツナサラダ、りんご	ミルク 焼き芋	564
24	月	牛乳 プルーン	ごはん	にら卵スープ、みかん レバーの旨煮、大豆入りマカロニサラダ	麦茶 ウインナー入りおにぎり	372
25	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	鶏の照り焼き、ひじきの煮物、呉汁、プルーン	ミルク あべ川うどん	369
26	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ハヤシチュー、和風サラダ、みかん	ミルク おから入りブラウニー	385
27	木	牛乳 ビスコ	ごはん	大根入りみそ汁、りんご 魚の立田揚げ、ドレッシングサラダ	麦茶 たくあん入りおにぎり	368
28	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	肉野菜中華炒め、ポテトサラダ、野菜スープ	ミルク カントリークッキー	421
29	土	牛乳 ウエハース		コーンスープ スパゲティーナポリタン、わかめサラダ	麦茶 みたらし団子	362
31	月	牛乳 プルーン	ごはん	厚揚げの中華煮、煮大豆、わかめスープ	ミルク さつま芋入りドーナツ	432

～旬の野菜について～

大根...ビタミンCが多く、消化酵素を
含み胃の消化吸収を助けます。
先端は繊維質が多く辛みが強く、
真ん中は甘く、葉に近い部分は
辛味が弱く固いという性質を
持っています。
料理によって使い分けてみま
しょう。



ブロッコリー...ビタミンCが非常に豊富
なのでかぜ予防に役立
つほか、鉄分もたくさん
含んでいます。つぼみ
よりも茎の方が栄養価
が高いので、炒めもの
やサラダやスープなど
に利用してみましよう。



★材料の入荷の都合で、給食の内容
が一部変更になる場合があります。