



給食献立表

令和3年度

認定こども園 岩田幼稚園

日・曜	朝のおやつ	昼食	昼のおやつ
5 水	いりこ(クラッカー)	ロールパン クリームシチュー ひじきサラダ 牛乳	お茶 わかめおにぎり
6 木	カルシウムせんべい	麦ご飯 親子煮 バナナ みそ汁(白菜)	牛乳 おかずケーキ
7 金	マリービスケット	七草風ご飯 さばの煮つけ スパゲッティサラダ すまし汁(えのき)	牛乳 心のラスク
8 土	きなこせんべい	五目ラーメン ブロッコリーのおかか和え りんご	お茶 さつま芋のケーキ
11 火	バナナ	ご飯 ポークビーンズ チーズ 洋風かきたま汁	牛乳 お野菜ケーキ
12 水	昆布(ぼたぼた焼き)	麦ご飯 松風焼き さつま芋サラダ すまし汁(ちくわ) お誕生日会デザート	牛乳 バナナ
13 木	チーズ	ご飯 魚のきのこあんかけ だご汁	牛乳 ミックス蒸しパン
14 金	アスパラギンビス	麦ご飯 チキンカレー ポパイサラダ	牛乳 じゃこトースト
15 土	クラッカー	きつねうどん ほうれん草としめじのごまみそ和え みかん	お茶 五平餅
17 月	ミレービスケット	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁(わかめ)	牛乳 ふかし芋
18 火	りんご	麦ご飯 豚大根の煮物 ほうれん草の納豆和え みそ汁(厚揚げ)	牛乳 甘納豆蒸しパン
19 水	いりこ(カルシウムせんべい)	梅ひじきご飯 ししゃもフライ かぼちゃの煮物 すまし汁(えのき)	牛乳 にんじんゼリー
20 木	チーズ	ご飯 鶏肉のトマト煮 コーンクリームスープ	牛乳 クッキー
21 金	クラッカー	麦ご飯 みそおでん けんちん汁 みかん	牛乳 ツナマヨトースト
22 土	きなこせんべい	ちゃんぽん きゅうりともやしナムル バナナ	お茶 市販菓子
24 月	カルシウムせんべい	麦ご飯 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 みそ汁(さつま芋)	牛乳 バナナカップケーキ
25 火	昆布(マリービスケット)	ご飯 里芋とれんこんのみそ煮 そうめん汁	牛乳 マカロニきな粉
26 水	バナナ	食パン チリコンカン 野菜スープ 牛乳	お茶 ごま塩おにぎり
27 木	動物ビスケット	麦ご飯 干草焼き 白菜の昆布和え わかめスープ	お茶 牛乳寒天(みかん)
28 金	クラッカー	豚丼 野菜の香り和え 豆乳みそ汁	牛乳 じゃが芋もち
29 土	ぼたぼた焼き	ほうとう汁 もやしと竹輪のごま和え りんご	お茶 オレンジケーキ
31 月	きなこせんべい	麦ご飯 魚の唐揚げ ひじきの煮物 みそ汁(豆腐)	牛乳 チーズ蒸しパン

※材料の購入の都合上、献立を変更する場合があります。予め、ご了承ください。

基本(月・水・金)の3日です。おやつはありません。保育園は毎日給食です。2歳児は幼稚園児、保育園児ともに午前と午後のおやつがあります。3歳児以上の保育園児は、午後のおやつがあります。

新年明けましておめでとうございます。

年が明け、今年度も残すところ3カ月となりました。私たち給食室も、進級・卒園に向けて一つずつお兄さん、お姉さんになる子ども達の成長の手助けになるような給食を作っていこうと思っています。今年もどうぞよろしくお願い致します。

～風邪を予防する栄養素～ 風邪予防には栄養たっぷりの食事から！体の芯から温まるような食事をしっかり食べ寒い日も元気に過ごしましょう。

ビタミンC 寒さからに負けないために必要な栄養素
風邪のウイルスに対する免疫力を高め回復も早めます。みかん・いちご・小松菜・ブロッコリーなどに多く含まれます。

タンパク質 元気な体を作るために必要な栄養素
病気やケガに対する抵抗や治癒力を高める働きがあります。肉・魚・牛乳・大豆に含まれます。

ビタミンA のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり風邪をひきやすくなってしま
チーズ・レバー・人参・かぼちゃ・ほうれん草に多く含まれます。



1月7日は春の七草です。
この日の朝に食べる縁起食が『七草がゆ』です。年末年始のお
御馳走で疲れた胃の調子を整え、1年の無病息災を願って食べ
られます。
園では大根と大根葉の混ぜご飯で七草風にして提供予定です。

