



# 1月 給食献立予定表

2024年度

かすが保育園  
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
4	土	牛乳 せんべい	ツナサンド	ミネストローネスープ チーズ みかん	麦茶 ビスコ	牛乳 エビチップ
6	月	牛乳 アスパラビスケット	ごはん	豚肉の塩だれ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁	麦茶 みそラーメン	牛乳 クラッカー
7	火	牛乳 クッキー	パン キャロットロール	クラムチャウダー カリフラワー入りチキンサラダ パナナ	麦茶 七草かゆ	麦茶 チーズ りんごチップス
8	水	牛乳 エビチップ	さつまいもごはん	大根と高野豆腐の煮物 小松菜サラダ みそ汁	牛乳 ビスケット	麦茶 ふりかけごはん
9	木	ヨーグルト	わかめうどん	白身魚の黄金焼き もやしのカレーサラダ	麦茶 せんべい	牛乳 パン・オレ
10	金	牛乳 ウェハース	麦ごはん	鶏のからあげ 春雨サラダ すまし汁	牛乳 パイナップルカップケーキ	麦茶 ビスケット
11	土	牛乳 ビスコ	チャーハン	ふっくら寄せ 青菜のおかか和え	牛乳 クラッカー	麦茶 ヨーグルト
14	火	牛乳 せんべい	ちゃんぽんうどん	ひじきしゅうまい なすのチーズ焼き	麦茶 煮干し みかん	牛乳 動物ビスケット
15	水	ヨーグルト	麦ごはん	鮭のマヨみそ焼き 切り干し大根とちくわの煮物 すまし汁	牛乳 豆腐パンケーキ	麦茶 わかめごはん
16	木	牛乳 バナナ	ごはん	エビフライ 中華風サラダ みそ汁	牛乳 のりじゃこトースト	麦茶 せんべい
17	金	牛乳 野菜ビスケット	チキンカレー	コーンクリーミーサラダ いちご 牛乳	麦茶 クッキー	麦茶 ウェハース
18	土	牛乳 Caせんべい	ごはん	かじきの照り焼き 青菜のマヨネーズ和え みそ汁	麦茶 ミルクビスケット	牛乳 メロンパン
20	月	牛乳 クラッカー	パン バークル	肉団子スープ かぼちゃサラダ チーズ	牛乳 エビチップ	麦茶 ゆかりごはん
21	火	牛乳 干し芋	みそ煮込みうどん	さつま揚げのきんぴら ミニトマト	麦茶 鮭おにぎり	牛乳 バナナ
22	水	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のネギみそ焼き 小松菜と切り干し大根のサラダ すまし汁	牛乳 ウェハース	麦茶 せんべい
23	木	チーズ りんごチップス	麦ごはん	さわらの塩焼き 棒棒鶏サラダ みそ汁	牛乳 アメリカンドッグ	麦茶 ひじきビスケット
24	金	牛乳 ビスコ	人参ごはん	おでん 和風サラダ みかん	★誕生会おやつ★	牛乳 クッキー
25	土	牛乳 ビスケット	焼鳥丼	ナムル みそ汁	麦茶 せんべい	牛乳 さつまいもチップス
27	月	牛乳 ウェハース	ふりかけごはん	肉じゃが かまぼこのマヨネーズ和え すまし汁	牛乳 たい焼き	麦茶 エビチップ
28	火	牛乳 オレンジ	ごはん	鶏ハンバーグ キャベツとわかめのチョレギサラダ 中華スープ	牛乳 クラッカー	麦茶 ジャムサンド
29	水	牛乳 動物ビスケット	パン ライスファイブ	鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ スープ	麦茶 おにぎりの日	牛乳 Caせんべい
30	木	牛乳 せんべい	麦ごはん	さばの南蛮漬け ブロッコリーと大豆のサラダ みそ汁	麦茶 チヂミ	牛乳 野菜ビスケット
31	金	牛乳 クッキー	関西風たぬきうどん	ごぼうの炒めサラダ オレンジ	牛乳 スイートポテト	麦茶 ビスコ

## 『冬野菜をおいしく食べよう!!』

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や体を温める効果を持つものが多くあります。

- ほうれん草：冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘みが増すとされています。  
鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富。
- 小松菜：カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンAが豊富。
- 白菜：貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムが豊富。
- かぶ：消化酵素が含まれており、胃腸の機能を高める。
- 大根：かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。  
ビタミンCが豊富なため、免疫力を高め風邪予防にも効果的。
- ねぎ：辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。



あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願いたします!

