



1月給食予定献立表



広田保育園

以上児		4	5	6	7 七草	8
副食		・松風焼き ・ヤーコンサラダ ・凍豆腐の清汁 ・りんご	・厚焼き玉子 ・若布の酢味噌和え ・煮豆・なめこ汁 ・キウイフルーツ	・赤魚の塩焼き ・大徳寺和え ・いものこ汁 ・みかん	・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・はんぺんスープ ・ミニトマト	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	今年もよろしく お願いします。	・がんづき ・牛乳	・栗ようかん ・牛乳	・くるみゆべし ・牛乳	・ベジタブルサンド ・牛乳	
	10 成人の日	11	12	13	14	15
副食		・鮭のトマト煮 ・干草和え ・つくね汁 ・バナナ	・エビカツ ・めかぶの和え物 ・じゃが芋と青菜の味噌汁 ・みかん	・親子煮 ・カリフラワーサラダ ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・キウイフルーツ	・肉じゃが ・青菜和え ・若布の味噌汁 ・りんご	・はんぺんのチーズ焼き ・もやしとピーマンの炒め物 ・牛乳 ・ミニトマト
おやつ		・芋かりんとう ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・バナナケーキ ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	
	17	18	19	20 お誕生会	21	22
副食	・ぶりの照り焼き ・豚肉とピーマンの炒め物 ・せんべい汁 ・りんご	・豆腐だんごのケチャップ煮 ・キャベツの信田煮 ・春雨スープ ・キウイフルーツ	・鶏ごま煮 ・大根サラダ ・野菜ミルクスープ ・バナナ	・天丼 ・ブロッコリーごま酢和え ・南瓜含め煮 ・花麩の清汁・みかん	・炒り鶏 ・白和え ・もやしの味噌汁 ・ミニトマト	・ひじき玉子 ・三色サラダ ・牛乳 ・みかん
おやつ	・チーズポテト ・牛乳	・ごまプリン ・ビスケット	・ハムサンド ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ヤーコンとりんごのクラフティ ・牛乳	
	24	25	26	27	28	29
副食	・八宝菜 ・ごまもやし ・凍豆腐の味噌汁 ・ミニトマト	・たらのホイル焼き ・若布サラダ ・白菜と人参の味噌汁 ・キウイフルーツ	・豚生姜焼き ・スパゲティサラダ ・ミネストローネ ・りんご	・白菜のクリームシチュー ・ブロッコリーサラダ ・ウィンナーソテー ・みかん	・たまごのミートソースかけ ・小松菜のピーナッツ和え ・若布コーンスープ ・バナナ	・炒り豆腐 ・チーズサラダ ・牛乳 ・ミニトマト
おやつ	・りんごゼリー ・ビスケット	・黒糖まんじゅう ・牛乳	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	・ホットケーキ ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	
	31					
副食	・赤魚の煮付 ・ひじきサラダ ・豚汁 ・りんご	<p>お正月</p> <p>お正月は、新しい年を家族全員で迎えられたことに感謝し、年神様(としがみさま)をお迎えして1年の豊作と家族の健康を願う行事です。おせち料理などのお正月の食べものも、年神様をお迎え、幸多き年にするためのものばかりです。一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。</p>				
おやつ	・お好み焼き ・牛乳					

今月の予定平均給与栄養量

- ・エネルギー 421Kcal
- ・たんぱく質 19.0g
- ・脂質 17.8g

【松風焼き(まつかぜやき)】



末広がりの扇型に切って縁起物として、おせち料理にもよく使われます。表面にだけ、けしの実を散らして焼くことから、表はきらびやかだが裏は寂しいという意味があり、縁起物としておせち料理に使われるようになったのは、この意味が転じて、裏に何も無い=裏表のない正直な人間になるようにという願いが込められているのだそうです。

また、けしの実の代用として白ごまが使用されることも多いです。給食でも白ごまを使用します。

【材料・4人分】

【作り方】

- | | |
|------------|--|
| * 鶏挽肉 200g | ① 葱、玉葱はみじん切りにする。 |
| * ねぎ 50g | ② ①、鶏挽肉、白ごま以外の材料を混ぜ合わせる。 |
| * 玉ねぎ 50g | ③ オープンを200℃に予熱する。鉄板にクッキングシートを敷き、②を入れて平らに伸ばし、白ごまを振りかける。 |
| * パン粉 20g | ④ オープンで20～25分焼く。焼きあがったら、粗熱をとり、切り分ける。 |
| * 牛乳 30g | |
| * 卵 1個 | |
| * 砂糖 5g | |
| * 味噌 20g | |
| * 白いりごま 2g | |

⚠️ ノロウイルス食中毒に注意 ⚠️



ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生しますが、特に冬に流行します。感染性胃腸炎の主な原因ウイルスです。人の小腸粘膜で増殖し、感染力が強く、消毒用アルコールや60℃程度の熱では死滅しないのが特徴です。

⚠️ 症状 ⚠️ 腹痛、嘔吐、下痢、発熱(38℃以下)など、風邪に似た症状。

ウイルスが体内に取り込まれてから、24～48時間で発症。(症状がなくても、便からウイルスが検出されることがあり、ウイルスの排泄は、1ヶ月間も続く場合もある。)

☆ 予防 ☆

- 手洗いの徹底。(トイレ後、食事前、調理前)
- 嘔吐物やふん便などの適切な処理。
- 食品の中心温度85℃以上で90秒以上の十分な加熱調理。
- 次亜塩素酸ナトリウム(ハイター等)で消毒。

