



給食だより

新年あけましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされたことと思います。
今年も給食を食べて大きく成長してもらえよう、おいしく楽しい給食を目指してより一層努力してまいります。
今年もよろしくお願いいたします。

年末年始はクリスマス・大みそか・お正月と行事が多く、たくさん料理を食べる時期でもあります。食べ過ぎると胃の調子が悪くなってしまうことがあります。そのため1月7日(人日の節句)に七草がゆを食べることで、胃の調子を整え1年の無病息災を願う風習があります。

園では11日に七草おにぎりを提供します。胃を休めてまたごはんをたくさん食べて欲しいと思います。



お正月料理の意味

お正月料理には年始を迎えるにあたって様々な願いが込められています。めでたさを重ねるという意味で重箱に料理が詰められます。

- 数の子…卵の数が多いことから子孫繁栄を意味します。
- 田作り…小魚を田畑の肥料にして五穀豊穡を願ったことから、豊作の願いをこめて。
- 黒豆…日焼けするほど勤勉に働けるように。
- 紅白かまぼこ…かまぼこは日の出を表し、紅白は祝いの色。
- 伊達巻…巻物に似てることから知識が増えるように。
- 昆布巻…「よろこぶ」の言葉に掛けて健康長寿を。
- 栗きんとん…豊かさや勝負運を願います。
- 海老…長いひげを生やして腰が曲がるまで、長生きすることを願って。
- れんこん…穴があいていることから将来が見通せるように。
- ごぼう…根が深く代々続くことを願う。
- 紅白なます…平和を願います。

ミカンを食べよう

ミカンの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。

今月の献立

わかさぎのから揚げ

材料(2人)

わかさぎ…6匹~8匹

薄口…大さじ1 みりん…小さじ2
酒…大さじ1 砂糖…小さじ1

塩こしょう…1振り

小麦粉、片栗粉…各小さじ2 油…わかさぎが浸るぐらい

作り方

わかさぎは軽く洗い、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
混ぜ合わせた調味液にわかさぎをいれ、合わせた小麦粉と片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。



	4 (金)	5 (土)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
	じゃこちらし みそ汁 みかん	ツナピラフ 中華スープ バナナ	ゆかりごはん カレーの煮つけ 酢の物 みそ汁 オレンジ	お麩入り親子丼 磯和え なめこ汁 グレープフルーツ	ごはん サバの竜田揚げ 海藻サラダ すまし汁 みかん	白パン 照り焼きチキン タルタルサラダ コンソメスープ バナナ	そばめし ほうれん草ナムル 中華風コンソメスープ りんご	マーボー丼 わかめスープ オレンジ	鮭ちらし 白和え お麩のすまし汁 グレープフルーツ	ごはん タラのカレー揚げ ダイスサラダ 豚汁 みかん	ナポリタン ポテトサラダ オニオンスープ りんご	ごはん サワラのごまみそ焼き 筑前煮 かき玉汁 オレンジ
材 料 名	白米 45 ちりめんじゃこ 5 ちくわ 8 高野豆腐 4 にんじん 8 干しいたけ 2 きざみのり 2 酢 砂糖 塩 じゃがいも 10 だいこん 10 たまねぎ 10 にんじん 10 わかめ 2 みそ 4	白米 45 ツナ 8 たまねぎ 8 にんじん 8 コーン 8 コンソメ 薄口 塩 バター 卵 15 たまねぎ 10 チンゲン菜 10 春雨 5 薄口 鶏がら 塩	白米 45 ゆかり 白ごま カレイ 40 たまねぎ 10 濃口 砂糖 みりん わかめ 2 油揚げ 5 ちくわ 6 きゅうり 15 酢 砂糖 薄口 豆腐 15 たまねぎ 10 かぼちゃ 10 はくさい 10 青ねぎ 3 みそ 3	白米 50 鶏肉 15 汁麩 5 たまねぎ 20 卵 40 三つ葉 5 薄口 砂糖 みりん はくさい 10 ほうれん草 15 海藻 2 きのこの佃煮 めんつゆ わかめ 2 たまねぎ 10 なめこ 8 じゃがいも 15 赤みそ 薄口	白米 45 サバ 40 濃口 みりん しょ 片栗粉 きゅうり 10 わかめ 2 豆腐 15 マヨドレ ウインナー 8 たまねぎ 10 にんじん 10 プロッコリー 10 じゃがいも 15 大豆水煮 10 コンソメ 薄口	白パン 40 鶏肉 40 濃口 砂糖 みりん 卵 20 プロッコリー 20 きゅうり 15 たまねぎ 10 マヨドレ ウインナー 8 たまねぎ 10 にんじん 10 プロッコリー 10 じゃがいも 15 大豆水煮 10 コンソメ 薄口	白米 20 中華麺 40 豚肉 12 たまねぎ 10 キャベツ 15 にんじん 10 青ねぎ 3 赤みそ 砂糖 薄口 片栗粉 ごま油 チンゲン菜 10 たまねぎ 20 えのき 10 コーン 10 濃口 ごま油 にんにく しょうが 卵 15 コーンクリーム汁 10 たまねぎ 10 えのき 8 鶏がら 薄口	白米 55 豚ミンチ 20 豆腐 30 たまねぎ 30 にんじん 30 青ねぎ 3 赤みそ 砂糖 薄口 片栗粉 ごま油 チンゲン菜 10 たまねぎ 20 えのき 10 コーン 10 鶏がら 薄口 塩 ごま油 ごま 卵 15 コーンクリーム汁 10 たまねぎ 10 えのき 8 鶏がら 薄口	白米 45 鮭 30 きゅうり 10 大葉 2 白ごま 1 卵 20 きざみのり 1 酢 砂糖 塩 だいこん 15 にんじん 10 きゅうり 15 ツナ 8 酢 砂糖 薄口 塩 豚肉 10 はくさい 15 にんじん 10 ごぼう 8 たまねぎ 10 青ねぎ 3 みそ 4	白米 45 スバゲッティー 40 ウインナー 10 たまねぎ 20 にんじん 10 ピーマン 8 ケチャップ 鶏肉 10 にんじん 5 こんにゃく 8 れんこん 10 きゅうり 15 コーン 8 里芋 10 いんげん 4 薄口 砂糖 みりん たまねぎ 20 ベーコン 8 オニオンスープの素 パセリ クルトン コンソメ	白米 45 サワラ 40 みそ 砂糖 ねりごま みりん 鶏肉 10 にんじん 5 こんにゃく 8 れんこん 10 きゅうり 15 えのき 8 たまねぎ 15 卵 20 たまねぎ 15 えのき 8 青ねぎ 3 薄口 塩 みりん	
		お菓子	お菓子	麩のラスク	お菓子	お菓子	フルーツヨーグルト	七草おにぎり	お菓子	紅茶クランブルケーキ	お菓子	ごへいもち
	19 (土)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	
	卵ロール ミネストローネ バナナ	ごはん 鮭のマヨ焼き トマトサラダ レタススープ グレープフルーツ	卵とじうどん 厚揚げの煮物 りんご	ロールパン タンドリーチキン かぼちゃサラダ クリームスープ オレンジ	大豆ごはん イワシの蒲焼き風 ゆず和え わかめ汁 いちご	ハヤシライス ツナサラダ りんご	鶏ごぼうごはん すまし汁 オレンジ	ロールパン ピザ風オムレツ プロッコリーサラダ コンソメスープ みかん	ぎつねうどん ジャーマンポテト りんご	ごはん れんこんつくね 切干大根サラダ すまし汁 オレンジ	ごはん わかさぎのから揚げ 大根の梅サラダ さつま汁 バナナ	★行事★
材 料 名	ロールパン 40 卵 20 きゅうり 10 マヨドレ ウインナー 8 たまねぎ 10 にんじん 10 プロッコリー 10 じゃがいも 15 大豆水煮 10 トマトピューレ 10 ケチャップ コンソメ	白米 45 ツナ 40 コーン 8 マヨドレ 塩 トマト 10 きゅうり 10 わかめ 5 豆腐 10 青じそドレッシング 鶏肉 10 レタス 5 たまねぎ 20 しめじ 8 大豆水煮 10 薄口 コンソメ	うどん 98 卵 30 鶏肉 10 かまぼこ 6 たまねぎ 20 えのき 10 青ねぎ 3 わかめ 1 薄口 みりん 塩 厚揚げ 20 にんじん 10 たまねぎ 10 じゃがいも 15 こんにゃく 8 グリーンピース 5 濃口 砂糖	ロールパン 40 鶏肉 40 ケチャップ ヨーグルト 砂糖 カレー粉 にんにく 油 かぼちゃ 20 さつまいも 15 にんじん 10 ほうれん草 15 きゅうり 10 クリームチーズ 10 マヨドレ ベーコン 8 ほうれん草 10 にんじん 10 たまねぎ 10 コーン 8 わかめ 2 牛乳 40 シチュールウ	白米 45 大豆水煮 10 イワシ 40 濃口 砂糖 酒 しょうが 小麦粉 油 はくさい 15 ほうれん草 15 きゅうり 10 にんじん 10 ゆず めんつゆ 卵 15 たまねぎ 10 えのき 8 三つ葉 4 わかめ 2 薄口 みりん 塩	白米 45 押し麦 8 豚肉 20 たまねぎ 30 にんじん 20 しめじ 10 プロッコリー 10 ホールトマト 10 ハヤシライスルウ ツナ 8 キャベツ 20 きゅうり 10 コーン 8 マヨドレ	白米 45 鶏肉 10 ごぼう 10 にんじん 10 こんにゃく 10 しめじ 8 油揚げ 6 三つ葉 5 薄口 みりん 塩 わかめ 1 豆腐 15 ちりめんじゃこ 6 だいこん 10 たまねぎ 10 かぼちゃ 15 薄口 みりん 塩	ロールパン 40 卵 40 ベーコン 6 たまねぎ 10 じゃがいも 15 ピーマン 6 ケチャップ コンソメ チーズ 10 ちりめんじゃこ 6 プロッコリーサ: 20 きゅうり 10 酢 薄口 砂糖 オリーブオイル コーン 8 ポタージュの素 40 牛乳 クルトン パセリ	うどん 98 鶏肉 10 わかめ 2 だいこん 15 たまねぎ 15 にんじん 10 しめじ 8 油揚げ 15 青ねぎ 3 薄口 砂糖 みりん ツナ 10 ウインナー 8 じゃがいも 30 たまねぎ 15 コーン 8 かつお節 しょうが 小松菜 豆腐 たまねぎ かぼちゃ えのき 薄口 みりん 塩	白米 45 鶏ミンチ 10 れんこん 15 にんじん 15 たまねぎ 10 卵 パン粉 みそ 薄口 砂糖 ツナ 20 きゅうり 10 たまねぎ 15 薄口 砂糖 かつお節 しょうが 小松菜 豆腐 たまねぎ かぼちゃ えのき 薄口 みりん 塩	白米 45 わかさぎ 40 小麦粉 薄口 油 しょうが だいこん 20 きゅうり 10 もやし 15 梅干し かつお節 めんつゆ 鶏肉 10 たまねぎ 10 にんじん 10 さつまいも 15 こんにゃく 8 みそ 4	★行事★ 発表会予行① 1月22日 発表会予行② 1月29日 誕生日会・節分の集い 1月24日
		お菓子	レモンケーキ	しそじゃこおにぎり	お菓子	お誕生日ケーキ	もちもちチーズパン	お菓子	フルーツきんとん	鮭おにぎり	メロンパン	お菓子

★おしらせ★ 都合によりメニューを変更することがあります
当園では中国産の食材は一切使用していません

各納入業者より安全性が証明された食材のみを使用しております
1～2歳児の給食は表記している献立の×0.8倍の量で提供しています



1月 手作りおやつ



まつぼっくり保育園

7(月) 麩のラスク	
汁麩	6
バター	4
砂糖	2

10(木) フルーツヨーグルト	
ヨーグルト	60
イチゴジャム	5
砂糖	

11(金) 七草おにぎり	
白米	35
七草	5
ちりめんじゃこ	2

15(火) 紅茶クランブルケーキ	
ホットケーキミックス	15
卵10 牛乳10 砂糖4	
ヨーグルト10 バター3	
スキムミルク	10
紅茶葉	2

17(木) ごへいもち	
もち米	20
白米	20
赤みそ	4
砂糖	2
白ごま	1

18(金) おやつぎょうざ	
ツナ 10 チーズ15	
キャベツ	15
たまねぎ	5
カレー粉	4
ぎょうざの皮	2

21(月) レモンケーキ	
ホットケーキミックス	15
卵10 ヨーグルト10	
砂糖4 牛乳10	
バター	2
レモン	1

22(火) しそじゃこおにぎり	
白米	35
しそふりかけ	2
ちりめんじゃこ	4
白ごま	1

25(金) もちもちチーズパン	
白玉粉	15
牛乳	15
粉チーズ	8
油	2
塩	

28(月) フルーツきんとん	
さつまいも	35
りんご	3
オレンジ	3
牛乳	2
砂糖	10

29(火) 鮭おにぎり	
白米	35
鮭	15
白ごま	1
塩	

30(水) メロンパン	
ホットケーキミックス	7
卵10 小麦粉7	
砂糖	2
バター	4
牛乳	5

