



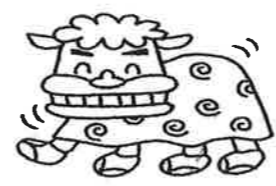
1月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成31年 1月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
7	月	牛乳 りんご	七草がゆ キャベツの昆布あえ かきあげ ミートボール甘煮	しらす干し ミートボール	米 さつまい	大根 かぶ 人参 ごぼう キャベツ 玉葱 ほうれん草	りんご かし	豆類
8 22	火	ヨーグルト かし	パン 魚のアーモンド焼き スパゲティサラダ かぶ入ビーンズスープ	白身魚 シーチキン 卵 水煮大豆	ミニ牛乳パン スパゲティ じゃが芋	パセリ キャベツ きゅうり かぶ セロリ 玉葱 人参	みかん かし	野菜類
9 23	水	牛乳 りんご	しろごはん 筑前煮 ちくわ甘煮 ブロッコリーおかかあえ みそ汁	ちくわ 厚揚げ 鶏ももこま切	米 里芋 こんにやく	人参 ごぼう 大根 ブロッコリー 小葱 白菜 れんこん	9日きなこトースト 29日むしパン	魚介類
10 24	木	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き ポテトサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	きゅうり 人参 キャベツ もやし パセリ 玉葱	みかん かし かえりちりめん	豆類
11	金	牛乳 かし	おもち 黒豆 海の幸卵焼き 紅白なます 豆腐のずまし汁	黒豆 豆腐 かに缶 卵	おもち	人参 大根 三つ葉 ひじき 昆布 かつを節	ヨーグルト バナナ かし	いも類
12 26	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソーテー かぼちゃ甘煮 果物	油揚げ ベーコン	うどん じゃが芋	人参 えのきたけ ピーマン 玉葱 かぼちゃ 小葱		魚介類 豆類
15 29	火	牛乳 みかん	ゆかりごはん 魚のみぞれ煮 納豆あえ 高野豆腐含め煮 豚汁	白身魚/蒼魚 ロースハム 納豆 高野豆腐	米 じゃが芋 さつまい	大根 ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 小葱 玉葱	15日豆腐ドーナツ 29日りんご かし	種実類
16	水	牛乳 かし	お弁当の日				バック牛乳 ミニパン チーズ	
17	水	牛乳 かし かえりちりめん	カレーライス ポークビーンズ れんこんサラダ ししゃも	牛こま切 豚こま切 水煮大豆 ししゃも	米 じゃが芋	人参 れんこん きゅうり 人参 コーン(粒)	オレンジジュース りんご かし	野菜類
18	金	牛乳 りんご	食育の日(お楽しみ献立)					
19	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ しらすあえ 粉ふき芋 果物	ベーコン えび しらす干し	スパゲティ じゃが芋	人参 ビーマン キャベツ しめじ 玉葱 ほうれん草		豆類 野菜類
21	月	牛乳 ソフトクッキー	わかめごはん 大豆の五目煮 ピーナツあえ ミートボール甘煮 魚団子のみそ汁	水煮大豆 ミートボール 白身魚すり身	米 里芋 こんにやく	ごぼう キャベツ ほうれん草 大根 人参 小葱	りんご かし	野菜類
25	金	牛乳 かし	親子丼 魚のごまみそ焼き 春雨のあえもの けんちん汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 卵	米 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 小葱 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	ヨーグルト バナナ かし	野菜類
28	月	牛乳 りんご	パン 豆腐のハンバーグ(きのこソース) ブロッコリーサラダ かぼちゃのスープ	豆腐 合挽肉 シーチキン	ミニクワッサン	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 キャベツ パセリ	おむすび	種実類 いも類
30	水	牛乳 かし	パン 里芋の春巻きコロッケ かぼちゃ甘煮 大根サラダ スキムスープ	豚挽肉 ベーコン シーチキン	ミニ牛乳パン 里芋 じゃが芋	ごぼう きゅうり 大根 れんこん 玉葱 もやし 人参	みかん かし	種実類 野菜類
31	木	牛乳 かし かえりちりめん	根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ ししゃも	水煮大豆 牛こま切 ししゃも	米 じゃが芋 さつまい	れんこん 人参 きゅうり 白菜 りんご 玉葱	オレンジジュース りんご かし	野菜類



給食だより



あけましておめでとうございます

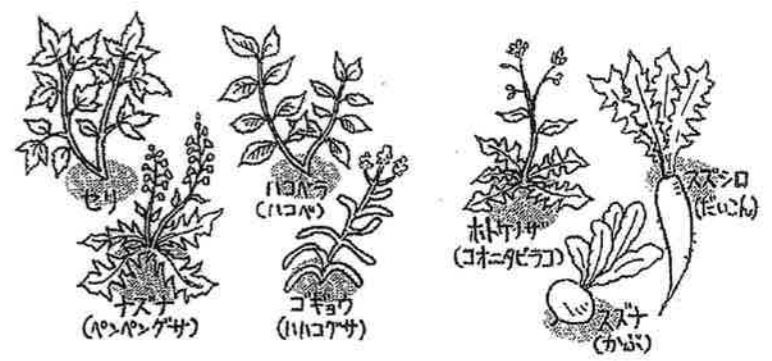
本年も子ども達の健やかな成長を願って、安全でおいしい給食を

作っていきたく思います。どうぞよろしくお願いいいたします。

<年の初めの食事>

お雑煮

平安時代に餅・にんじん・だいこんなどを神に供えて神まつりをした後、これらを集めて食べるようになったのが雑煮のはじまりです。



七草がゆ

正月7日の朝に無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の願いをこめておかゆを炊きます。七草にはビタミンA・B・C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。お正月のちそうで疲れた胃腸には、ちょうどいいですね。



ゆでておく れんこん

ゆで方
れんこんは薄切りにし、酢水にさらす。熱湯に酢大1/2を加えしゃきつとした歯ごたえを残すよう手早くゆで、ざるに上げる。



- ・サラダ
人参せん切り・マヨネーズ
ヨーグルト・すりゴマ・塩
- ・きんぴら風
人参のうす切りと炒め、
醤油と砂糖で味付け
- ・甘酢漬け
酢大1・塩小1/3・だし大2
砂糖、みりん各小2

- ・梅和え(梅びしお・しょうゆ)
- ・肉だんご(きざんで加える)
- ・ザーサイ炒め

★ひとくち食品メモ

れんこんは、スイレン科の多年草であるはずの肥大した地下茎です。原産地は中国説が有力で、わが国へは8世紀頃に神社仏閣の池や沼に觀賞用として栽植され16世紀以降に食用とされるようになりました。独特の形と歯ごたえがあり、デンプンが多く、食物繊維やビタミンC・鉄分なども含まれています。収穫は8月から翌年5月にかけてで、太くふくらんでいる・白くてツヤがある1外皮に傷が無いものを選びと良いでしょう。また使いかけはラップで包んで冷暗所に保存しましょう。