

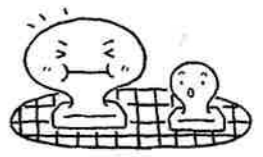
1月こんだてひょう

(都合により献立が変更になる場合があります) 平成28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			
6	水	ヨーグルト かし	パン 6日鶏肉のマーメイド焼き 20日鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ かぶいりビーンズスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン 水煮大豆	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 セロリ 玉葱 もやし かぶ パセリ	6日みかん かし 20日 さつま芋スティック	種実類	
7	木	牛乳 りんご	七草がゆ 春雨のあえもの かきあげ ミートボール甘煮	しらす干し 卵 ロースハム ミートボール	米 春雨 さつま芋	大根 かぶ 人参 ごぼう きゅうり 玉葱 ほうれん草	むしパン	豆類	
8	金	牛乳 チーズ かし	おもち 黒豆 海の幸卵焼き 紅白なます 豆腐のすまし汁	黒豆 豆腐 かに缶 卵	おもち	人参 大根 三つ葉 ひじき 昆布 かつお節	オレンジジュース バナナ かし	野菜類 肉類	
9	土	牛乳 かし	肉うどん じゃが芋ソテー かぼちゃ甘煮 果物	牛こま切 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	
12	火	ソフトクッキー	パン 魚の香草焼き ポテトサラダ 麻婆豆腐	鮭 卵 豆腐 シーチキン 豚挽肉	テーブルロール じゃが芋	パセリ きゅうり 人参 玉葱 たら ねぎ しょうが	りんご 昆布 かし	種実 野菜類	
13	水	牛乳 かし かえりちりめん	ゆかりごはん 筑前煮 うずら煮豆 ブロッコリーおかかあえ みそ汁	鶏ももこま切 うずら豆 厚揚げ	米 里芋 こんにゃく	ごぼう 人参 小葱 れんこん 大根 白菜 ブロッコリー	13日オレンジケーキ 27日りんごケーキ	野菜類	
14	木	14日100%ジュース かし 28日牛乳 かし	パン 14日ちくわのいそべ揚げ 28日 マカロニグラタン 大根サラダ 白菜スープ	ちくわ 卵 シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	大根 人参 玉葱 きゅうり 白菜 もやし パセリ	14日おむすび いちご 28日みかん スルメ かし	豆類	
15	金	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 納豆あえ 高野豆腐の含め煮 豚汁	白身魚/青魚 高野豆腐 豚こま切 納豆	米 じゃが芋 こんにゃく さつま芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 大根 玉葱 小葱	ヨーグルト りんご かし	種実類	
16	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 ピーマン 玉葱 しめじ キャベツ 小松菜		豆類 野菜類	
18	月	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き れんこんサラダ かき卵スープ	白身魚 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	れんこん 人参 きゅうり 玉葱 ごぼう たら コーン	みかん かし	野菜類	
19	火	牛乳 りんご	食育の日(お楽しみ献立)						
21	木	牛乳 昆布 かし	根菜カレーライス ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ ししゃも	水煮大豆 牛こま切 豚こま切 ししゃも	米 じゃが芋 さつま芋	れんこん 人参 きゅうり 白菜 りんご 玉葱	みかん かし	野菜類 種実類	
22	金	牛乳 かし	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 キャベツのスープ	豆腐 合挽肉 シーチキン 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 もやし パセリ	オレンジジュース バナナ かし	魚介類	
25	月	牛乳 みかん	わかめごはん 魚の竜田揚げ ピーナツあえ けんちん汁	白身魚 豆腐	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 大根 玉葱 小葱	ジャムサンド チーズ	肉類	
26	火	ヨーグルト かし	パン 中華風ローストポーク スパゲティサラダ シチュー	豚ひれ肉 卵 シーチキン 鶏ももこま切	ミニクワッサン じゃが芋 スパゲティ	玉葱 白ごま きゅうり 人参 玉葱 パセリ	りんご かし かえりちりめん	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
 作っていききたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

<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。芽吹きの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を加えシャキッ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・すりごま・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。す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観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・外皮に傷が無いものを選ぶと良いでしょう。また使いかけはラップで包んで冷蔵所に保存しましょう。