



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)

令和3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			
5	火	牛乳 チーズ かし	わかめごはん 大豆の五目煮 春雨のあえもの みそ汁	水煮大豆 ロースハム 厚揚げ	米 里芋 春雨	人参 れんこん ごぼう きゅうり 大根 白菜 しめじ	みかん 昆布 かし	野菜類	
6 20	水	100%ジュース かし	パン かぼちゃ甘煮 マカロニサラダ 白菜スープ 6日鶏肉マーマレード焼 20日魚コンクリーム焼	6日鶏もも肉 20日鮭 卵 ベーコン シーチキン	じゃが芋 マカロニ 6日ミニクワッサン 20日テーブルロール	かぼちゃ きゅうり 玉葱 人参 白菜 もやし パセリ	りんご かし	種実類	
7	木	牛乳 みかん	七草がゆ ブロッコリーおほかあえ 魚ロquette 里芋の煮物	白身魚すり身	米 里芋	大根 かぶ 人参 白菜 れんこん ほうれん草 玉葱 ブロッコリー	むしパン	肉類	
8	金	牛乳 かし かえりちりめん	おもち 黒豆 ツナいり卵焼き 紅白なます 豆腐のすまし汁	黒豆 豆腐 シーチキン 卵	おもち	人参 大根 三つ葉 昆布 かつお節	ヨーグルト バナナ かし	いも類	
9 23	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 果物 9日もみのりあえ 23日おほかあえ	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	人参 えのきたけ ピーマン 玉葱 しめじ ほうれん草		野菜類	
12 26	火	ヨーグルト かし	ゆかりごはん 魚のみぞれ煮 高野豆腐の含め煮 わかめのみそ汁 12日切干大根あえもの 26日納豆あえ	白身魚/青魚 高野豆腐 26日納豆 ハム	米 里芋	大根 ほうれん草 白菜 人参 わかめ 小葱 しょうが	みかん かし	12日肉類 種実類	
13	水	牛乳 りんご	パン チキンフリッター けんちよう煮 れんこんサラダ かぶいりビーンズスープ	豆腐 鶏むね肉 シーチキン 水煮大豆 豆腐	ミニ牛乳パン じゃが芋	人参 大根 かぶ きゅうり セロリ れんこん キャベツ	おむすび	魚介類 野菜類	
14	木	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
15 29	金	牛乳 昆布 かし	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	油揚げ 水煮大豆 ししゃも 牛こま切	米 じゃが芋 さつま芋 こんにやく	れんこん ひじき 人参 玉葱 白菜 きゅうり りんご	オレンジジュース バナナ かし	種実類	
16 30	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん いそべポテト しらすあえ 果物	豚こま切 しらす干し	うどん じゃが芋	キャベツ たら 小葱 ほうれん草 人参 玉葱 青のり		魚介類	
18	月	牛乳 かし	しろごはん ぶりの塩焼き 肉じゃが ブロッコリーごまあえ みそ汁	ぶり 豆腐 牛こま切	米 里芋 こんにやく じゃが芋	ブロッコリー 人参 玉葱 大根 白菜	みかん かし	卵類	
19	火	牛乳 バナナ	さつま芋ごはん 豆腐入松風焼 もみのりあえ 豚汁	鶏ひき肉 豆腐 豚こま切	米 こんにやく じゃが芋 さつま芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 玉葱 小葱 ごま	ぜんざい	魚介類	
21	木	牛乳 みかん	わかめごはん 筑前煮 ちくわ甘煮 ピーナツあえ 厚揚げのみそ汁	鶏ももこま切 ちくわ 厚揚げ	米 こんにやく 里芋	ごぼう れんこん 人参 キャベツ 白菜 ほうれん草 大根	さつま芋スティック	卵類 野菜類	
22	金	牛乳 昆布 かし	パン 魚のごま焼 ミートボール甘煮 大根サラダ シチュー	白身魚 ミートボール 鶏ももこま切	ミニクワッサン じゃが芋	大根 人参 きゅうり コーン(粒) パセリ	ヨーグルト りんご かし	野菜類	
25	月	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き スパゲティサラダ はなっこりソテー 麻婆豆腐	豚肉(ひれ) 卵 シーチキン 豚挽肉 豆腐	テーブルロール スパゲティ	玉葱 人参 ねぎ たら はなっこり コーン(粒) たら	りんご スルメ かし	いも類	
27	水	牛乳 りんご	パン 里芋の春巻きコロケ キャベツのスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	豚挽肉 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋 里芋	ごぼう れんこん 人参 キャベツ ブロッコリー カリフラワー 玉葱	オレンジケーキ	豆類	
28	木	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	みかん かし かえりちりめん	野菜類	

18(月)食育の日...寒ぶりがやってきます



給食だより



あけましておめでとうございます

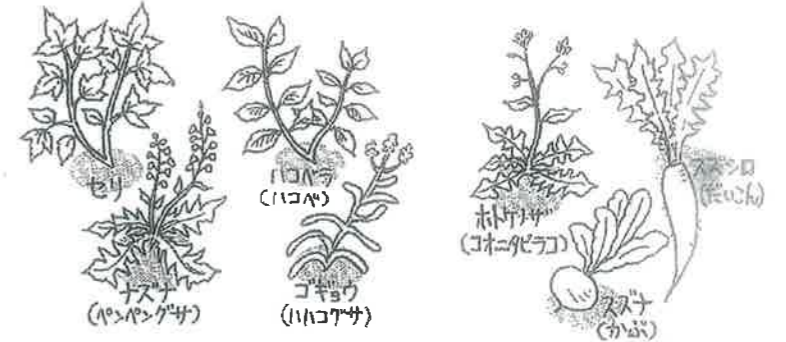
本年も子ども達の健やかな成長を願って、安全でおいしい給食を

作っていきたく思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

<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、無病息災の願ひ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。お正月のご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暗所に保存しましょう。