



# 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6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	金	牛乳 かし	七草がゆ かき揚げ かぼちゃの甘煮 春雨のあえもの	しらす干し	米 春雨 さつま芋	大根 かぶ 人参 ほうれん草 玉葱 ごぼう かぼちゃ	ヨーグルト バナナ かし	肉類
6 20	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ いそペポテト ブロッコリーごまあえ 果物	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	人参 えのきたけ しめじ ピーマン 玉葱 ブロッコリー		豆類 野菜類
9	火	牛乳 かし かえりちりめん	ゆかりごはん 中華風ローストチキン もみのりあえ わかめのみそ汁	鶏もも肉 厚揚げ	米 里芋	ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ 大根 白菜 わかめ 小葱	りんご かし	魚介類
10	水	ヨーグルト かし	パン 魚の香草焼 高野豆腐含め煮 マカロニサラダ 白菜スープ	鮭 卵 ベーコン シーチキン 高野豆腐	まるまるダース じゃが芋 マカロニ	人参 きゅうり 玉葱 キャベツ もやし 白菜 パセリ	焼き芋 ミニゼリー	野菜類
11	木	牛乳 かし	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	大根 人参 昆布 三つ葉	みかん かし	いも類 肉類
12 26	金	牛乳 かし	パン 切干大根のあえもの かぼちゃスープ 12日ちくわのいそ揚げ 26日鶏肉のクラッカー焼き	ベーコン 12日ちくわ 卵 26日鶏もも肉	ミニ牛乳パン	切干大根 きゅうり 人参 ほうれん草 キャベツ 干しいたけ もやし 玉葱	オレンジジュース バナナ かし	豆類 いも類
13 27	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 粉ふき芋 しらすあえ 果物	豚こま切 しらす干し	うどん じゃが芋	人参 玉葱 じゃが芋 ほうれん草 小葱 キャベツ 水菜		種実類 野菜類
15 29	月	牛乳 昆布 かし	しろごはん 魚のみぞれ煮 納豆あえ 豚汁	白身魚/青魚 納豆 豚こま切 ロースハム	米 じゃが芋 さつま芋	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 大根 小葱 ごぼう	りんご かし	野菜類
16	火	牛乳 バナナ	パン スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	卵 ベーコン シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋	トマト ブロッコリー 玉葱 カリフラワー キャベツ もやし 人参 パセリ	おむすび	豆類
17	水	牛乳 かし	わかめごはん 大豆五目煮 キャベツごまあえ ミートボール甘煮 けんちん汁	水煮大豆 ミートボール 豆腐	米 じゃが芋 こんにやく	人参 ごぼう 昆布 玉葱 れんこん キャベツ きゅうり 大根 小葱	みかん スルメ かし	野菜類
18	木	牛乳 かし	しろごはん ぶりの塩焼 ちゃんちゃん焼 肉じゃが もみのりあえ みそ汁	ぶり 牛こま切 厚揚げ	米 里芋 こんにやく	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 大根 白菜 小葱 のり	せんざい	種実類
19	金	牛乳 かし	パン チキンフリッター 里芋の煮物 れんこんサラダ かぶ入ビーンズスープ	鶏もも肉 ベーコン シーチキン 水煮大豆	テーブルロール 里芋 じゃが芋	れんこん きゅうり 人参 コーン(粒) かぶ セロリ 玉葱	ヨーグルト バナナ かし	魚介類 野菜類
22	月	牛乳 かし	パン 魚のごま焼き 大根サラダ シチュー	白身魚 鶏ももこま切 シーチキン	コッペパン じゃが芋	大根 きゅうり パセリ 玉葱 人参 コーン(粒)	みかん かし かえりちりめん	豆類 野菜類
23	火	ヨーグルト かし	ゆかりごはん 豆腐入松風焼 ピーナツあえ 白菜とわかめのおつゆ	鶏いき肉 豆腐	米	ほうれん草 人参 キャベツ 白菜 大根 ねぎ わかめ	りんご かし	いも類
24	水	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン テース	
25	木	牛乳 かし	親子丼 魚のてりやき けんちょう煮 キャベツの塩昆布あえ みそ汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐	米 里芋	大根 人参 キャベツ 白菜 しめじ 小葱	りんご 昆布 かし	野菜類
30	火	牛乳 バナナ	パン 鶏肉のマーレード焼き ブロッコリーサラダ 麻婆豆腐	鶏もも肉 豆腐 豚挽肉 シーチキン	ミニクワッサン	ブロッコリー 人参 玉葱 カリフラワー キャベツ もやし	おむすび	いも類
31	水	牛乳 オレンジ	わかめごはん 筑前煮 春雨のあえもの ふのすまし汁	鶏ももこま切 ロースハム 豆腐	米 こんにやく 春雨 麩 里芋	人参 ごぼう 昆布 れんこん 三つ葉	きなこトースト	魚介類 種実類

18(木)寒ぶりがやってきます(食育の日)



# 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、安全で美味しい給食を作っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

### <年の初めの食事>

#### お雑煮

平安時代に餅・人参・大根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、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。



#### 旬の食材 だいこん

だいこんの旬は冬でスーパーなどでよく見かける青首だいこんは、12月~2月がもっともおいしい季節です。葉が緑黄色食野菜、白い根の部分は淡色野菜です。葉の部分は栄養豊富で彩りもよいですが、土や虫が付いていることがあるので、使うときにはよく洗いましょう。根の部分は食物繊維・カリウム・葉酸・ビタミンCが多く含まれ、辛み成分や消化酵素を含みます。肉や魚をだいこんおろしでつけてから焼くと柔らかく仕上がります。部位によって味わいが違い、根のほうは辛く水分がも少ないです。水分の多い中心部のやや上の部分を使うと甘みも増しておすすめです。是非、ご家庭でも旬の食材だいこんを食べてみて下さいね。

