



1月 献立 表



30年度

岩間保育園(一般)

日	曜	朝おやつ	献立名	午後おやつ	材料名			エネルギー (幼児) (kcal)	間食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4	金	ばりんこ 飲むヨーグルト	豚丼 マカロニサラダ 味噌汁 缶 みかん	マッシュマロサンド 牛乳	米 じゃがいも 三温糖 マカロニ マヨネーズ マッシュマロ	牛乳 豚肉 ツナ缶 米みそ	玉葱 みかん缶 人参 コーン缶 切り干し大根 生姜 昆 胡瓜	707	青菜おにぎり 味噌汁
05	土	ばりんこ 飲むヨーグルト	和風スパゲティ 根菜スープ りんご	ヨーグルト ばりんこ	スパゲティ じゃが芋 三温糖	ヨーグルト ベーコン ツナ缶	玉葱 りんご みかん エリンギ しめじ 人参 切り干し大根 海苔	616	/
07	月	ミレービスケット 牛乳	米飯 鶏肉のバーベキュー焼き 切り干し大根のサラダ 白菜スープ みかん	黒糖蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 黒砂糖 三温糖 油	牛乳 鶏もも	みかん キャベツ 白菜 玉葱 人参 胡瓜 生姜 コーン缶 切り干し大根	599	煮込みうどん
08	火	チーズ	米飯 かれのいの照り焼き 豆腐の炒り煮 味噌汁 りんご	8日) パナナケーキ 22日) 誕生日ケーキ 牛乳	米 小麦粉 三温糖 片栗粉 油 ごま油 22日) 生クリーム	牛乳 かれい 豆腐 米みそ	りんご 大根 小松菜 人参 パナナ エリンギ 万能ねぎ 切り干し大根 ひじき 生姜 22日) みかん缶	492	わかめおにぎり 味噌汁
09	水	ばりんこ 牛乳	米飯 鶏肉のつくね焼き 磯香和え さつま芋汁 みかん	ツナとほうれん草の スパゲティ 牛乳	米 スパゲティ 三温糖 さつまいも 砂糖 油 片栗粉	牛乳 鶏挽肉 ツナ缶 米みそ	みかん 玉葱 キャベツ 小松菜 人参 ほうれん草 ごぼう しめじ 万能葱 ひじき 青海苔	529	鮭おにぎり 味噌汁
10	木	チーズ	ポロネーゼ丼 小松菜とじゃこのサラダ かぶのスープ パナナ	ツナサンド 牛乳	米 食パン マヨネーズ 三温糖 油	牛乳 鶏挽肉 ツナ缶 しらす干し	玉葱 パナナ 小松菜 トマトピューレ かぶ 人参 キャベツ 胡瓜 エリンギ	679	煮込みうどん
11	金	ばりんこ 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉のカレーマヨ焼き ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 みかん	11日) きな粉鬆ラスク 25日) キャベツの とろーりチーズ焼き 牛乳	米 マヨネーズ 11日) 鬆 パター グラニュー糖 25日) 小麦粉	牛乳 鶏もも ツナ缶 米みそ 油揚げ 11日) きな粉 25日) チーズ	みかん ブロッコリー 人参 もやし 舞茸 25日) キャベツ 青海苔	11日) 627 25日) 615	青菜おにぎり 味噌汁
12	土	ばりんこ 飲むヨーグルト	ソース焼きそば 中華豆腐スープ みかん	ヨーグルト ばりんこ	焼きそばめん 油	ヨーグルト 豚肉 豆腐	みかん 玉葱 キャベツ もやし 人参 ビーマン にら	444	/
15	火	チーズ	米飯 さわらの香味焼き ほうれん草ともやしのおかか和え 豚汁 パナナ	15日) キャベツの とろーりチーズ焼き 30日) スイートポテト 牛乳	米 油 15日) 小麦粉 30日) さつま芋 バター 三温糖 ごま	牛乳 さわら 豚肉 米みそ かつお節 15日) チーズ	パナナ もやし 生姜 ほうれん草 大根 人参 ごぼう 万能葱 長葱 キャベツ 青海苔	15日) 532 30日) 593	わかめおにぎり 味噌汁
16	水	ばりんこ 牛乳	米飯 鶏レバーのかりん揚げ 納豆サラダ 味噌汁 みかん	16日) スイートポテト 29日) きな粉鬆ラスク 牛乳	米 片栗粉 油 三温糖 バター 16日) さつま芋 ごま 29日) 鬆 グラニュー	牛乳 鶏レバー 納豆 米みそ 29日) きな粉	みかん ブロッコリー 玉葱 えのきたけ 人参 生姜 わかめ	16日) 615 29日) 563	鮭おにぎり 味噌汁
17	木	チーズ	食パン クリームシチュー ウインナーソテー みかん	わかめおにぎり 牛乳	食パン 米 じゃがいも 小麦粉 パター 油 オリーブ油	牛乳 鶏もも ウインナー	みかん 玉葱 キャベツ 人参	675	煮込みうどん
28	月	ミレービスケット 牛乳	米飯 鮭のみそマヨ焼き ひじきと大豆の旨煮 味噌汁 りんご	フルーツヨーグルト 麦茶	米 三温糖 マヨネーズ 油	ヨーグルト 鮭 米みそ 大豆 凍り豆腐	りんご パナナ 玉葱 人参 みかん缶 バイン缶 小松菜 えのきたけ 鰯元 ひじき 切り干し大根	496	煮込みうどん

- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておだしてしています。
- ★22日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★マヨネーズハムベーコンウインナーは卵不使用のものを使っています。

日本の行事・お正月とおせち料理

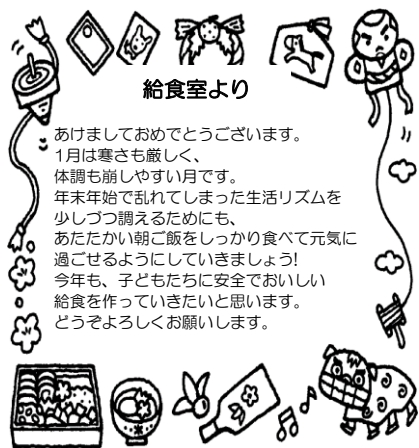
新しい年を迎えるお正月にいただく「おせち料理」は、昔から伝承されてきた年中行事の行事食です。日本にはさまざまな行事がありますが、どのような意味があるのでしょうか。

行事に込められた願い



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	591	23.8	18.1	272	2.2
乳児	494	20.5	15.1	268	1.8

	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	662	0.37	0.51	33	2
乳児	542	0.29	0.44	26	1.7



給食室より

あけましておめでとうございます。
1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ調えるためにも、あたたかい朝ご飯をしっかりと食べて元気に過ごせるようにしていきましょう！今年も、子どもたちに安全でおいしい給食を作っていくきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

●おせち料理●

おせち料理に入っている食べものは縁起物の料理で、それぞれ願いがこもっています。



かずのこ

にしんという魚の卵なので、子孫繁栄の願い。



黒豆

まめに働き、まめに暮らせませうように。



田作り

田を作ることから、農作物の豊年や、家内安全などの願い。



伊達巻

だてとは粋とされ、勤勉などを意味しています。



栗きんとん

きれいな黄色はお金を表し、お金がたまりますようにという願い。



昆布巻き

よろこぶのこぶとなり、お祝いの縁起物です。



えび

えびは茹でると曲がります。腰が曲がるほど元気で長生きに。



れんこん

穴があって向こうがみえます。先を見とおせる年でもありますように。



紅白かまぼこ

形が日の出に似ているので、初日の出を意味します。

作ってみよう！おせち料理

★カリッポリッ田作り★

小さい魚でありながら、頭から尾までをいただく縁起の良い料理で、カルシウムもしっかりと摂取できるおせち料理のひとつです。

<材料 4~5人分>



田作り…30g
砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ1弱
みりん…小さじ2
白ごま…少々

<作り方>

1) フライパンで田作りを焦がさないように途中で一つ取り出し、ぽきっと折れるくらいで取り出す。



2) ①のフライパンをきれいに拭き、調味料を煮立たせ、田作りを戻して絡め、温かいうちににお血などに掛けて冷まし、ごまをふりかける。

