



平成31年1月

献立表



勾金保育所

日	曜	献立名	おやつ		主な材料
4	金	カレー マカロニサラダ	お菓子	牛乳	豚肉 人参 玉ネギ じゃが芋 マカロニ きゅうり コーン シーチキン 果物 お菓子 牛乳
5	土	ナポリタン ブロッコリーサラダ	お菓子	フルーツ	ベーコン 人参 ピーマン トマト 玉ネギ スパゲッティー ブロッコリー 牛乳 お菓子 果物
7	月	豚汁 焼魚	七草がゆ	牛乳	豚肉 玉ネギ 人参 小ネギ 白菜 ごぼう 大根 里芋 こんにゃく 塩鯖 果物 七草 米 牛乳
8	火	筑前煮 鶏の甘辛煮 かきたま汁	ミニクリームパン	牛乳	鶏肉 人参 れんこん ごぼう 大根 里芋 こんにゃく 玉ネギ わかめ 小ネギ 卵 果物 クリームパン 牛乳
9	水	魚の野菜あんかけ ひじき煮 煮卵	プリン	牛乳	鰯 人参 ひじき 大豆 厚揚げ ごぼう 卵 果物 プリン 牛乳
10	木	ポークピカタ みそマヨ和え コンソメスープ	手作りドーナツ	牛乳	豚肉 卵 ほうれん草 人参 キャベツ わかめ きゅうり 玉ネギ パセリ 果物 小麦粉 牛乳
11	金	ちゃんぽん かぼちゃの天ぷら 鶏肝煮	ぜんざい	牛乳	豚肉 エビ イカ 人参 玉ネギ キャベツ ピーマン きくらげ かまぼこ かぼちゃ 鶏肝 生姜 果物 白玉粉 小豆 牛乳
12	土	三色丼 みそ汁 牛乳	お菓子	フルーツ	米 鶏ミンチ 卵 ほうれん草 玉ネギ おふ 小ネギ 牛乳 お菓子 果物
15	火	クリームシチュー 焼魚	アメリカンドック	牛乳	鶏肉 人参 玉ネギ じゃが芋 塩鯖 果物 ホットケーキ ミックス 魚肉ソーセージ 牛乳
16	水	魚のタルタルソース おかか和え 中華スープ	いちごヨーク	お菓子	白身魚 卵 らっきょ きゅうり ほうれん草 人参 キャベツ かつお節 玉ネギ 小ネギ 果物
17	木	豆腐ハンバーグ 厚揚げと大根の煮物	さつま芋ステック	牛乳	鶏ミンチ キャベツ 玉ネギ 人参 ひじき 豆腐 卵 大根 厚揚げ ブロッコリー 果物 さつま芋 牛乳
18	金	唐揚げ ポテトサラダ みそ汁	マカロニ黄粉	牛乳	鶏肉 生姜 じゃが芋 人参 きゅうり 卵 シーチキン 玉ネギ 小ネギ 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
19	土	煮込みうどん ゆでたまご 牛乳	お菓子	フルーツ	鶏肉 うどん 玉ネギ 人参 かまぼこ 小ネギ 卵 牛乳 お菓子 果物
21	月	おでん 和え物	ホットケーキ	牛乳	鶏肉 大根 人参 こんにゃく 厚揚げ 卵 かまぼこ ほうれん草 小松菜 ごま 果物 ホットケーキミックス
22	火	トンカツ 拌三絲 すまし汁	ももヨーク	お菓子	豚肉 卵 きゅうり 人参 しいたけ 春雨 豆腐 玉ネギ 小ネギ 果物 ヨーグルト お菓子
23	水	肉じゃが コールスロー 味のり	胡麻団子	牛乳	牛肉 じゃが芋 人参 玉ネギ キャベツ コーン かにかま 味のり 白玉粉 あんこ ごま 牛乳
24	木	ミートスパゲッティー サラダ コンソメスープ	スイートポテトもち	牛乳	合挽ミンチ ピーマン 玉ネギ 人参 しめじ えのき ブロッコリー コンスープ 果物 さつま芋 牛乳
25	金	<試食会> 魚のミンチ揚げ 切昆布煮 みそ汁	お菓子	牛乳	魚のミンチ 人参 玉ネギ ピーマン ごぼう 切昆布 かまぼこ 厚揚げ 大豆 わかめ 玉ネギ 小ネギ 果物 お菓子 牛乳
26	土	麻婆丼 わかめスープ	お菓子	フルーツ	豚ミンチ 豆腐 ネギ しょうが 米 わかめ 玉ネギ ごま 牛乳 お菓子 果物
28	月	ハヤシライス サラダ	フルーツサンド	牛乳	牛肉 玉ネギ 人参 しめじ じゃが芋 きゅうり コーン シーチキン 果物 食パン いちご もも みかん 牛乳
29	火	<誕生日会> チキン南蛮 スパサラ レンコンのきんぴら	ショートケーキ	牛乳	鶏肉 卵 きゅうり らっきょ スパゲッティー 人参 コーン シーチキン レンコン 果物 ケーキ 牛乳
30	水	魚のアンGRES 酢の物 トロックス豆煮	ふかし芋	牛乳	赤魚 小麦粉 キャベツ 人参 小松菜 きゅうり かにかま トロックス豆 果物 さつま芋 牛乳
31	木	鶏団子スープ ちくわの変わり揚げ 味のり	お好み焼き	牛乳	鶏ミンチ しょうが ネギ 春雨 白菜 人参 えのき ちくわ 青のり 味のり 果物 お好み焼き粉 キャベツ エビ イカ 牛乳

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。※ご飯、又はおやつで毎日フルーツを提供しています。



2019年がスタートしました。
今年も子どもたちが安心して食べられるよう、安全で
おいしい給食・おやつを作っていきたいと思います。
今年もどうぞよろしくお願いいたします。

日本の行事食をたべましょう!!

お正月 おせち 料理



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に神様にお供えた料理の事を言いましたが、今では正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田作りは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

1月7日 七草がゆ



七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。七草がゆに入れる春の七草は「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーなどで七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

1月11日 鏡開き



鏡開きとは、お正月にお供えた鏡餅を1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事と言われてます。（地方によって日にちが異なります）。ちなみに「開く」というのは「切る・割る」という意味です

旬の食材

大根



春の七草の「スズシロ」は大根のことで、古くから日本で親しまれてきました。1年中収穫できますが、春から夏は辛味が強く、秋から冬はみずみずしく甘味が強くなります。

大根おろしなど生でも食べられますが、冬はおでんなどの煮込み料理が最適です。

葉の部分にはビタミンCやカリウム、カルシウムなどの栄養が含まれています。

旬の食材

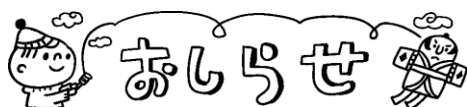
小松菜



小松菜はアブラナ科の植物で、同じ冬の葉物野菜のほうれん草よりアクが少なく、クセもなく、食べやすいのが特徴です。

1年を通してお店に並びますが、旬は冬で寒さに強く、霜が降りた後のほうが甘みが増し、葉も柔らかくなります。カロテンや

カルシウム、鉄分が豊富で栄養価が高く、炒め物や煮物、汁物などに向いています。



1月25日は試食会です。
よろしくお願いします。



1月のご飯がいない日は

11日(金) と 24日(木)です。

お願いします。

