平成30年度1月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日		曜	昼　食	3時	3歳未満児追加献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
4		木	肉うどん 飲むヨーグルト	スキムミルク ぽんかん ビスケット	牛乳 パイン （缶）	牛乳 鶏卵　牛肉 脱脂粉乳　のむヨーグルト	干しうどん 植物油 ﾋﾞｽｹｯﾄ	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) たまねぎ にんじん 青ねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ ぽんかん
5	19	金	麦ごはん 牛肉とたまねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁 5日：カレー ほうれん草の　ごま	七草がゆ	牛乳 ウエハース	牛乳 牛肉 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳　鶏肉	精白米 麦 植物油 はるさめ 油揚げ	たまねぎ にんじん ﾊﾟｾﾘ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ だいこん きゅうり 黄ﾋﾟｰﾏﾝ 七草はくさい
6		土	きつねうどん みかん	牛乳 丸ボーロ	牛乳 もも(缶)	牛乳 鶏卵　かまぼこ	干しうどん　油揚げ　砂糖 丸ﾎﾞｰﾛ	もも(缶) ほうれんそう　みかん
	22	月	麦ごはん 鶏肉と大根のｶﾚｰじょうゆ煮 三平汁	豆乳 黒ごまとチーズ入りクッキー	牛乳 みかん	牛乳 鶏肉 鮭(角切り) 昆布だし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ 豆乳 鶏卵 粉ﾁｰｽﾞ	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 じゃがいも 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 黒ごま	みかん だいこん にんじん すじなしいんげん ｷｬﾍﾞﾂ 青ねぎ
9	23	火	パン コンソメスープ 燻魚（シュンユイ）、トマト ほうれんそうの五目炒め	スキムミルク 甘食	牛乳 りんご	牛乳 鳥がらだし 魚 鶏卵 ﾛｰｽﾊﾑ 脱脂粉乳 ｺﾝﾃﾞﾝｽﾐﾙｸ 生ｸﾘｰﾑ（植物性）	ﾊﾟﾝ 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖(三温糖) 中華ｽｰﾌﾟの素 植物油 小麦粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ	りんご たまねぎ にんじん ﾊﾟｾﾘ しょうが 青ねぎ ﾄﾏﾄ ほうれんそう
10	24	水	麦ごはん だぶ ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ	スキムミルク マカロニの　きな粉和え	牛乳 チーズ	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 鶏肉 焼き豆腐 かつお・昆布だし ﾛｰｽﾊﾑ 脱脂粉乳 きな粉	精白米 麦 花麩 さといも 片栗粉 砂糖(三温糖) ごま油 ﾏｶﾛﾆ 黒砂糖	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう さやいんげん 乾しいたけ ｶﾘﾌﾗﾜｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ
11	25	木	麦ごはん すまし汁(えのきたけ・わかめ) 魚のみそ煮 、サラダ菜 はくさいのサラダ	ぜんざい いりいりこ	牛乳 いちご	牛乳 塩わかめ 煮干しだし さば 赤色辛みそ 絹ごし豆腐 あずき 煮干し	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油	いちご えのきたけ しょうが ｻﾗﾀﾞな はくさい りんご ﾊﾟｾﾘ みかん(缶) 干しぶどう
12	26	金	麦ごはん がんもどきの中華風うま煮 チンゲンサイのミルクスープ	飲むヨーグルト 新☆ポテト ドーナツ	牛乳 もも(缶)	牛乳 がんもどき ﾍﾞｰｺﾝ ｺﾝｿﾒ 脱脂粉乳 生ｸﾘｰﾑ（植物性） ﾄﾞﾘﾝｸﾖｰｸﾞﾙﾄ 豆乳	精白米 麦 植物油 ごま油 中華ｽｰﾌﾟの素 砂糖(三温糖) 片栗粉 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ じゃがいも 上新粉 揚げ油	もも(缶) にんじん たけのこ ｾﾛﾘｰ さやいんげん 乾しいたけ しいたけだし ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ たまねぎ ｺｰﾝ，ﾎｰﾙ(缶)
13	27	土	味噌ラーメン ヨーグルト（固形）	牛乳 せんべい	牛乳 バナナ	牛乳 焼き豚 鶏卵 米みそ 鳥がらだし 含脂加糖ﾖｰｸﾞﾙﾄ	中華めん すりごま 中華ｽｰﾌﾟの素 ごま油 せんべい	ﾊﾞﾅﾅ もやし にんじん 青ねぎ しょうが りんご
15	29	月	シーチキンごはん ポトフ（だいこん） 洋風白酢和え	スキムミルク 肉万十	牛乳 ぽんかん	牛乳 まぐろ油漬(缶) 牛肉 鳥がらだし ｺﾝｿﾒ 絹ごし豆腐 えび 脱脂粉乳 豚ひき肉	精白米 麦 じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ 砂糖(三温糖) ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 植物油	ぽんかん にんじん ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ だいこん ｾﾛﾘｰ きゅうり ｺｰﾝ，ﾎｰﾙ(缶)
16	30	火	パン 豚カツ レタス 野菜スープ（鶏肉入り）	スキムミルク いちごのケーキ	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 生ｸﾘｰﾑ（植物性）	せんべい ﾊﾟﾝ 小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 揚げ油 じゃがいも 植物油 ｶｽﾃﾗ 砂糖(三温糖)	ﾚﾀｽ ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん ｾﾛﾘｰ ﾊﾟｾﾘ いちご
17	31	水	麦ごはん みそ汁（じゃがいも） 魚のマヨネーズ焼き ゆでブロッコリー 小松菜とちくわの炒め物	豆乳 ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	牛乳 バナナ	牛乳 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 魚 粉ﾁｰｽﾞ 竹輪 豆乳 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 植物油 すりごま ごま油 さつまいも 砂糖(三温糖) ﾏｰｶﾞﾘﾝ	ﾊﾞﾅﾅ たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(缶) ﾊﾟｾﾘ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ こまつな にんじん
誕生会 18		木	カレーライス えびフライ レタス フライドポテト はんぺんのサラダ ゼリー	ジュース りんごのヨーグルトケーキ	牛乳 ウエハース	牛乳　牛肉　脱脂粉乳　鳥がらだし　えび　鶏卵　はんぺん　ヨーグルト	ｳｴﾊｰｽ 精白米　マーガリン　小麦粉　パン粉　植物油　マヨネーズ　バター　砂糖	じゃがいも　たまねぎ　にんじん　りんご　グリンピース　キャベツ　きゅうり　レモン

あけましておめでとうございます

お正月は一年の大切な節目です。
お正月に食べる伝統的な日本料理には、『家族が健康に過ごせますように』との願いがこめられた様々な工夫があります。

七草がゆ

1月7日に七草がゆを食べるという風習は、中国から日本に伝来し、平安時代に始まったとされています。中国では1月7日に七種類の野菜の吸い物を食べて無病息災を願うならわしがあり、これが日本古来からある「若菜摘み」（新年に若菜を摘んでいただく）の行事と合わさり、今の七草がゆの習慣になったと言われています。

七草として数えられるのは、**せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（カブ）・すずしろ（ダイコン）**とされています。
地方によっては、上記以外にも色々な野菜を使い、よりおいしくいただくところもあるようです。
また、七草がゆには、お正月のご馳走で疲れた胃腸を整え、冬に不足しがちな葉野菜の栄養を補給する効果もあります。

1月11日は一般的に鏡開き（かかみびらき）が行われます。
鏡開きとは、お正月に飾っていた鏡もちを下げ、ぜんざいや雑煮などにして食べる行事のことです。
鏡もちの形と飾りにも意味があり、もちの丸い形は円満を表し、飾りの橙（だいたい）は『代々（だいだい）子孫が続くように』との願いが込められています。

鏡もちに包丁を入れて切ってしまうと、宿っている歳神様との縁まで切ってしまうため、かなづちや手で割り、「割る」「砕く」という言葉は使わずに「開く」と、縁起の良い表現を使います。
これが「鏡開き」の語源になったと言われています。
また、鏡もちを食べることを「歯固め（はがため）」と言い、歯を丈夫にして、歳神様に長寿を願う意味もあるとされています。

保育参観メニュー

＜白菜と春雨のスープ＞４人分

豚肉：60g
緑豆春雨：30g
白菜：1/8カット
人参：1/2本
青ねぎ：適量
しょうが：少々
植物油：小さじ1
鶏がら：300cc
塩：小さじ1/2
こしょう：少々
しょうゆ：大さじ1/2

①植物油で豚肉、千切りにした人参と白菜の茎を炒める。
②だし汁を入れ、煮る。
③茹でたはるさめ、白菜の葉を加え、塩、こしょう、しょうゆで調味する。
④青ねぎ、しょうが汁を加えて、火を通す。

＜ごまマヨネーズサラダ＞４人分

ハム：40g
じゃが芋：1個
ほうれん草：1/2束
人参：1/3本
きゅうり：1/2本
塩（塩もみ用）：少々
マヨネーズ：大さじ3
砂糖：小さじ1/2
しょうゆ：小さじ1/3
すりごま：適量

①材料を千切りにする。
②ハム、じゃが芋、ほうれん草、人参は茹でて冷ましておく。ほうれん草はしぼる。
③マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、すりごまを合わせ、ドレッシングを作る。
④材料をドレッシングで和える。

作：岸川　明日香