

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:調子をとのえる	
4	金	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳 パン(缶)	スキムミルク りんご せんべい	牛乳 鶏卵 牛肉 かつ お 昆布だし 含脂加 糖ヨーグルト 脱脂粉乳	干しうどん 植物油 砂 糖(三温糖) せんべい	パンアップル(缶) たまね ぎ にんじん 青ねぎ り んご	
18	金	麦ごはん 牛肉とたまねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁	牛乳 パン(缶)	スキムミルク りんご せんべい	牛乳・牛肉・わかめ・ 煮干しだし・米みそ・ 麦みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ 春雨・せんべい	パンアップル(缶) たまね ぎ にんじん ビーマントマ トケチャップ キャベツ りん ご	
5	19	土	きつねうどん みかん	牛乳 チーズ	牛乳 プロセステーズ 鶏 卵 かまぼこ 油揚げ かつお 昆布だし	干しうどん 砂糖(三温 糖) 丸ポロ	乾しいたけ しいたけだ し ほうれんそう みか ん	
7	21	月	麦ごはん すまし汁(未満児) 魚のみそ煮 ごま酢和え	牛乳 ウエハース	七草がゆ 21日: スキムミルク バナナ クッキー	牛乳 塩わかめ かつ お 昆布だし さば 赤 色辛みそ しらす干し 鶏肉 煮干しだし	ウエハース 精白米 麦 砂 糖(三温糖) すりごま クッキー	えのきたけ しょうが さ やいんげん キャベツ きゅうり にんじん 七草 はくさい だいこん パナ ナ
8	22	火	麦ごはん 鶏肉と大根のカレーじゃゆ煮 三平汁	牛乳 みかん	スキムミルク いちごのケーキ	牛乳 鶏肉 鮭 昆布だ し 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ 生クリーム(植 物性)	精白米 麦 砂糖(三温 糖) 植物油 じゃがいも カステラ	みかん だいこん にん じん すじなしいんげん キャベツ 青ねぎ いちご
9	23	水	麦ごはん みそ汁(未満児) 魚のマヨネーズ焼き サラダ菜 小松菜とちくわの炒め物	牛乳 チーズ	スキムミルク さつまいもの パン煮	牛乳 プロセステーズ 塩 わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 魚 粉 チーズ 竹輪 脱脂粉乳	じゃがいも 精白米 麦 小麦粉 パン粉 マヨネ ーズ 植物油 ごまごま 油 さつまいも 砂糖 (三温糖)	たまねぎ マッシュルーム (缶) パセリ サラダなごま つな にんじん パンアップ ル(缶)
10	24	木	シーチキンごはん ポトフ 洋風白酢和え	牛乳 バナナ	豆乳 黒ごまとチーズ 入りクッキー	牛乳 まぐろ油漬(缶) 牛肉 鳥がらだし コン ソメ 木綿豆腐 えび 豆 乳 鶏卵 粉チーズ	精白米 麦 じゃがいも マヨネーズ 砂糖(三温糖) 小麦粉 バター 黒ごま	バナナ にんじん キャベツ たまねぎ だいこん セロ リ きゅうり コーン、ホ ール(缶)
11	25	金	ロールパン 豚カツ レタス 野菜スープ	牛乳 せんべい	ぜんざい いりいりこ(以 せんべい(未)	牛乳 豚肉 鶏卵 鳥が らだし 絹ごし豆腐 あ ずき 煮干し	せんべい ロールパン 小 麦粉 パン粉 揚げ油 じゃがいも 植物油 白 玉粉 砂糖(三温糖)	レタス キャベツ たまね ぎ にんじん セロリ パセ リ
12	土	味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 焼き豚 鶏卵 米 みそ 鳥がらだし 含 脂加糖ヨーグルト	中華めん すりごま 中 華スープの素 ごま油 ビ スケット	バナナ もやし にんじん 青ねぎ しょうが	
28	月	麦ごはん だぶ かりフラワーとブロッコリーのサラダ	牛乳 クッキー	スキムミルク 肉万十	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かつお 昆布だし ロー スハム 脱脂粉乳 豚ひ き肉 コンソメ	精白米 麦 花麩 さと いも 片栗粉 砂糖(三 温糖) ごま油 じゃがい も 植物油 ホットケーキ ミックス	こんにやく 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 ブロッコリー たま ねぎ	
15	29	月	麦ごはん すまし汁(未満児) 燻魚(シュンユイ) トマト ほうれんそうの五目炒め	牛乳 ウエハース	スキムミルク マカロニの きな粉和え	牛乳 煮干しだし 魚 鶏卵 ロースハム 脱脂粉 乳 きな粉	ウエハース 白玉ふ 精白 米 麦 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖(三温糖) 中華スープの素 植物 油 マカロニ 黒砂糖	生しいたけ 青ねぎ しょうが トマト ほうれ んそう たまねぎ にんじ ん
16	30	火	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	牛乳 もも(缶)	豆乳 ポテトドーナツ	牛乳 がんもどき ベ ンコンソメ 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 植物油 ご ま油 中華スープの素 砂糖(三温糖) 片栗粉 小麦粉 バター 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 さやいんげ ん 乾しいたけ しいた けだし チンゲンサイ た まねぎ コーン、ホ ール(缶)
17	水	パン ウインナーのオムレット ゆでブロッコリー はくさいと鶏肉のスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク マーブルケーキ	牛乳 鶏卵 ウィナー ソーセージ 鶏肉 鳥がら だし 脱脂粉乳	せんべい ミルクパン じゃ がいも 植物油 小麦 粉 バター 砂糖(三温糖)	たまねぎ にんじん グ リンピース ブロッコリー はく さい パセリ	
★誕生会★		お花ごはん ミートローフ 鶏肉と手まり麩のすまし汁 かにスパゲッティサラダ フライドポテト ゼリー	牛乳 チーズ	ジュース ほうれん草 ケーキ	プロセステーズ さけ 牛挽肉 豚挽肉 鶏卵 鶏肉 かつお 昆布だし かに ほた てフレーク	精白米 パン粉 片栗 粉 手まり麩 スパゲ ティ マヨネーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん トマトケ チャップ みつば きゅ うり ジュース ほうれ ん草	
31	木							



あけましておめでとうございます

本年もよろしくお祈いします

# ～郷土料理で迎えるお正月

## 【がめ煮】

地域や家庭によって味付けや作り方、使う食材など細かな違いはありますが、「がめ煮」は博多の代表的な家庭料理であり、お正月やお祝い事、博多祇園山笠などの行事には欠かせません。お正月はがめ煮が定番で、材料にはそれぞれ意味が込められています。

- ◇さといも・・・種芋にたくさんの子芋が付くことから、子室に恵まれますようにという願いが込められています。
- ◇ごぼう・・・地中深くまでしっかりと根を張る野菜のため、そこから転じて家庭や家業の土台が安定し、その土地に根を張って末永く繁栄するようにという願いが込められています。
- ◇しいたけ・・・昔は椎茸を探るのが難しく高級品だったため、祝い事や正月などの特別な日に縁起物として用いられてきました。六角形の形に飾り切りし、亀の甲羅に見立てて使われることも多いです。「鶴は千年、亀は万年」と言うように、亀は長寿の象徴とされており、長生きできるようにとの願いが込められています。



## 【博多雑煮】

お正月の料理として代表的なのが雑煮です。地域によって具材や味付けに違いがあります。博多雑煮は、すまし仕立てで、だしには焼きアゴを使います。具材としてお餅は丸餅で、「ぶり」と伝統野菜の「かつお菜」を入れるのが特徴です。

- ◇ぶり・・・大きさと名前が変わっていく出世魚で、縁起の良さからおめでたい席によく使われます。
- ◇かつお菜・・・名前の由来は「煮るとかつお(だし)のように風味がある」という所からだと言われている。漢字では「勝男菜」とも書き、「勝つ」に通じることから縁起が良いということで、博多雑煮の青みとして親しまれています。



## 保育参観メニュー

☆1月26日(土)は、0～2歳児の保育参観です。保護者の皆様にも、少くは給食の試食をご用意しております。

### 〈白菜と春雨のスープ〉

〈材料〉  
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  
生姜:少々  
植物油:小さじ1  
鶏がらスープ:300CC  
塩:小さじ1/2  
こしょう:少々  
しょうゆ:大きじ1/2

〈作り方〉  
①油で豚肉、干切りした人参と白菜の茎を炒める。  
②だし汁を入れて煮る。  
③春雨、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。

### 〈ひじきのサラダ〉

〈材料〉  
ハム:40g  
干しひじき:20g  
酢:小さじ1  
薄口しょうゆ:大きじ1  
水:60cc  
じゃが芋:1個  
人参:1/2個  
マヨネーズ:大きじ3  
レモン汁:大きじ1

〈作り方〉  
①ハムは干切りにして炒める。人参は干切り、じゃが芋は拍子切りにして茹でて、冷ましておく。  
②干しひじきは水で戻して、しょうゆ、酢、水で煮て下味をつけ、汁気を切っておく。  
③マヨネーズとレモン汁を合わせてドレッシングを作り、材料と和える。