

1月のこんだて

【 千成ヤクルトつばめKIDS保育園 】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
4木	肉コロッケ 花野菜サラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆きなこ麩 牛乳	肉入りコロッケ・味噌・かつおぶし・きな粉・牛乳	ブロッコリー・カリフラワー・人参・玉葱・わかめ・昆布	油・砂糖・白ごま・米・麩・バター	24水	白身魚の煮付け ちくわの酢の物 ごはん けんちん汁	☆お好み焼き 牛乳	ホキ・ちくわ・絹豆腐・かつおぶし・豚肉・牛乳	生姜・きゅうり・人参・わかめ・大根・ごぼう・青葱・昆布・キャベツ・あおさ粉	砂糖・米・さといも・ごま油・お好み焼きミックス・油
5金	鮭のごま風味焼き 切干大根の炒め煮 ごはん ほうれん草のみそ汁 黄桃	☆いちごホットケーキ 牛乳	鮭・さつま揚げ・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	切干大根・人参・インゲン・ほうれん草・玉葱・昆布・黄桃缶・イチゴジャム	白ごま・油・砂糖・米・麩・ホットケーキミックス・バター	25木	スバゲティナポリタン じゃが芋のスープ リンゴ	☆ゆかりおにぎり お茶	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン・しめじ・パセリ・リンゴ・ゆかり	スバゲティ・バター・砂糖・じゃが芋・米
8月	 成人の日					26金	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ うさぎごはん かぼちゃのみそ汁	☆ピーチケーキ 牛乳	鶏肉・味噌・かつおぶし・牛乳・卵・ホイップクリーム	生姜・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・キヌサヤ・南瓜・玉葱・昆布・白桃缶	片栗粉・油・米・ごま油・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖
9火	煮込みハンバーグ マカロニサラダ ごはん さつま芋のスープ	☆ピーチフルーチェ お茶	ハンバーグ・フルーチェ・牛乳	玉葱・ブロッコリー・人参・コーン・パセリ	油・マカロニ・マヨドレ・米・さつま芋	29月	肉団子の酢豚風 ブロッコリーの昆布和え ごはん かきたまスープ	☆リンゴゼリー 牛乳	ミートボール・卵・牛乳	玉葱・人参・蓮根・ピーマン・ブロッコリー・塩昆布・わかめ・りんごジュース・粉寒天・リンゴ	油・砂糖・片栗粉・ごま油・白ごま・米
10水	白身魚の生姜焼き 大豆ひじき ごはん 卵のみそ汁	☆ピザトースト 牛乳	ホキ・大豆水煮・卵・味噌・かつおぶし・ウインナー・ミックスチーズ・牛乳	生姜・ひじき・蓮根・人参・インゲン・玉葱・小松菜・昆布・コーン・あおさ粉	砂糖・油・米・食パン	30火	鮭の西京焼き おでん風煮物 ごはん ほうれん草のすまし汁	☆おさつバター 牛乳	鮭・白みそ・厚揚げ・さつま揚げ・かつおぶし・牛乳	大根・人参・インゲン・ほうれん草・昆布	砂糖・油・米・麩・さつま芋・バター
11木	塩ラーメン 照り焼きミートボール みかん	☆かぶの葉おにぎり お茶	豚肉・ミートボール・しらす	白菜・玉葱・人参・しめじ・ちんげん菜・生姜・みかん・かぶ	ラーメン・ごま油・白ごま・油・砂糖・米	31水	肉うどん じゃが芋の煮物 バナナ	☆昆布おにぎり お茶	牛スライス・かつおぶし	ごぼう・白菜・人参・青葱・昆布・きぬさや・バナナ・塩昆布	うどん・じゃが芋・砂糖・米
12金	かぶのシチュー キャベツとカニカマのサラダ パン ワイン	☆豆乳くずもち 牛乳	鶏肉・牛乳・かに風味スティック・豆乳・きな粉	かぶ・玉葱・人参・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・コーン・パイン缶	じゃが芋・砂糖・油・ロールパン・片栗粉						
15月	筑前煮 たまご焼き ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆みかんヨーグルト お茶	鶏肉・たまご焼き・味噌・かつおぶし・ヨーグルト	大根・蓮根・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや・ちんげん菜・玉葱・昆布・みかん缶	油・砂糖・米						
16火	中華丼 小松菜のしらす和え 豆腐のスープ	☆フライドポテト 牛乳	豚肉・しらす・絹豆腐・牛乳	白菜・玉葱・筍・人参・小松菜・えのき・わかめ	米・油・ごま油・片栗粉・砂糖・じゃが芋						
17水	鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物 ごはん 豚汁	☆人参クッキー 牛乳	鮭・高野豆腐・豚肉・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	人参・しいたけ・インゲン・白菜・大根・ごぼう・青葱・昆布	砂糖・米・小麦粉・マーガリン						
18木	きざみうどん かぼちゃの煮物 バナナ	☆わかめおにぎり お茶	豚肉・あげ・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布・南瓜・バナナ・炊き込みわかめ	うどん・砂糖・米						
19金	冬野菜のピーフカレー 大根サラダ リンゴ	☆マフィン 牛乳	牛スライス・シーチキン・牛乳・卵	玉葱・蓮根・カリフラワー・人参・大根・きゅうり・リンゴ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖						
22月	豚肉の生姜炒め ほうれん草のごま和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆プリン 牛乳	豚肉・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	玉葱・インゲン・生姜・ほうれん草・人参・コーン・しいたけ・わかめ・昆布	油・砂糖・白ごま・米・さつま芋						
23火	ハーベキューチキン 春雨サラダ ごはん キャベツのスープ オレンジ	☆ジャムサンド 牛乳	鶏肉・牛乳	きゅうり・人参・黄ピーマン・キャベツ・玉葱・えのき・青葱・オレンジ・イチゴジャム	砂糖・油・春雨・マヨドレ・米・食パン						

あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。
年末年始のお休みは充実した時間を過ごされたことと思います。
本年も安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、
何卒よろしくお願い申し上げます。



おせち料理の由来

季節の節目を祝い節日に食べられていた「御節供」が始まりとされており、最も大切にされる年の初めの節日に食べられるものを「おせち」と呼ぶようになったと言われています。

数の子

数の子は二シンの子で二親をかけ、卵の数が多いため、子孫繁栄の願いが込められています。

昆布巻き

「喜ぶ」の語呂合わせで、縁起物とされています。

黒豆

「まめ」は丈夫、健康という意味があり「まめに働き、まめに暮らせますように」という願いが込められています。

れんこん

穴があいていることから、先々の見通しがきくようにという意味が込められています。

みかん

ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れや免疫力を高め、風邪の予防に効果的な食材の一つです。
みかんの酸味であるクエン酸には、疲労回復効果もあります。また、捨ててしまいがちな白い筋や薄皮には食物繊維が豊富に含まれているため、なるべく除かず食べるようにしましょう。

風邪を予防する栄養素

寒さが一段と厳しくなり、体調を崩しやすくなる時期となりました。しっかり栄養を摂り、風邪を予防しましょう。

- たんぱく質 ウイルスに抵抗する基礎体力をつける
- ビタミンA ウイルスの侵入を防ぐ
- ビタミンC 免疫力を高める

