



1月のこんだて



【千成ヤクルトつだ駅前KIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
6月	肉コロッケ 花野菜サラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	油 砂糖・油 米	肉入りコロッケ 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・カリフラワー・人参 玉葱・わかめ・昆布	24金	冬野菜カレー コールスローサラダ リンゴ	☆レーズン蒸しパン 牛乳	＊・じゃが芋・油・カレーフレーク	鶏肉	玉葱・蓮根・カリフラワー・人参 キャベツ・きゅうり・人参・コーン リンゴ
7火	塩ラーメン かぼちゃの甘辛焼き みかん	☆かぶの葉おにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 片栗粉・油・砂糖	豚肉	白菜・玉葱・人参・しめじ・ちんげん菜・生薑 南瓜 みかん	27月	肉団子の酢豚風 ブロッコリーの昆布和え ごはん さつまいのスープ	☆ももゼリー 牛乳	油・砂糖・片栗粉 ごま油・白ごま 米 さつまい	ミートボール	玉葱・人参・蓮根・ピーマン ブロッコリー・人参・塩昆布 玉葱・わかめ
8水	かぶのシチュー れんこんサラダ パン パン	☆豆乳くずもち 牛乳	じゃが芋 砂糖・白ごま ロールパン	鶏肉・牛乳	かぶ・玉葱・人参・ほうれん草 蓮根・きゅうり・人参 パン缶	28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	☆ツナ入りお焼き 牛乳	砂糖・油 油・砂糖 米 麩	鮭・白みそ 厚揚げ・さつま揚げ かつおぶし	大根・人参・インゲン ほうれん草・昆布
9木	ミートボールのトマト煮込み マカロニサラダ ごはん さつまいのスープ	☆マフィン 牛乳	油・砂糖 マカロニ・マヨドレ 米 さつまい	ミートボール	玉葱・トマト缶ホール キャベツ・人参・コーン 玉葱・パセリ	29水	野菜たっぷりうどん じゃが芋の煮物 バナナ	☆昆布おにぎり お茶	うどん じゃが芋・砂糖	豚肉・かつおぶし	白菜・玉葱・もやし・人参・青葱・昆布 人参・きぬさや バナナ
10金	白身魚の生姜焼き 大豆ひじき ごはん 卵のみそ汁	☆ピーチフルーチェ お茶	砂糖・油 砂糖 米	ホキ 大豆水煮 卵・味噌・かつおぶし	生姜 ひじき・大根・人参・インゲン 玉葱・小松菜・昆布	30木	鶏肉の照りマヨ焼き 小松菜のしらす和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	マヨドレ・油 砂糖・ごま油 米	鶏肉 しらす 味噌・かつおぶし	小松菜・人参 玉葱・しいたけ・わかめ・昆布
13月	成人の日					31金	白身魚フライ かぼちゃサラダ ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	油 マヨドレ 米	白身魚フライ 味噌・かつおぶし	南瓜・きゅうり ちんげん菜・玉葱・昆布
14火	筑前煮 たまご焼き ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆フライドポテト 牛乳	油・砂糖 米	鶏肉・ちくわ たまご焼き 味噌・かつおぶし	大根・蓮根・人参・しいたけ・きぬさや ちんげん菜・玉葱・昆布						
15水	鮭のムニエル キャベツのソテー ごはん ほうれん草のスープ	☆人参ブリッツ 牛乳	小麦粉・マーガリン 油 米	鮭 ウィンナー	パセリ キャベツ・玉葱 ほうれん草・えのき						
16木	豚汁うどん かぼちゃの煮物 バナナ	☆わかめおにぎり お茶	うどん・こんにやく・油 砂糖	豚肉・あげ・味噌・かつおぶし	大根・口ぼうさきかぶ・しいたけ・昆布・人参・青葱 南瓜 バナナ						
17金	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ うさぎごはん 白菜のみそ汁	☆ピーチケーキ 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま 米・ごま油	鶏肉 味噌・かつおぶし	生姜 ブロッコリー・人参・コーン 人参・キヌサヤ 白菜・しめじ・わかめ・昆布						
20月	豚肉の生姜炒め ほうれん草のごま和え ごはん さつまいのみそ汁	☆クッキー 牛乳	油・砂糖 砂糖・白ごま 米 さつまい	豚肉 味噌・かつおぶし	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						
21火	煮込みハンバーグ 春雨サラダ ごはん キャベツのスープ	☆みかんヨーグルト お茶	油 春雨・マヨドレ 米	ハンバーグ	玉葱 きゅうり・人参・黄ピーマン キャベツ・玉葱・えのき・青葱						
22水	白身魚の照り焼き ちくわの酢の物 ごはん けんちん汁	☆ジャムサンド 牛乳	白ごま・油 砂糖 米 さといも・ごま油	ホキ ちくわ 絹豆腐・かつおぶし	きゅうり・人参・わかめ 大根・ごぼう・人参・青葱・昆布						
23木	スパゲティナポリタン 小松菜のスープ バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖	ウィンナー	玉葱・人参・ピーマン 小松菜・しめじ バナナ						

あけましておめでとう
ごさいます

お子様の成長の一助となるよう、
本年も安全でおいしい給食作りに
努めてまいります。
何卒よろしくお願ひ申し上げます。

おせち料理にこめられた思い

- えび**…えびのように腰が曲がるまで
長生きしますようにという意味が込められている
- 紅白かまぼこ**…形が初日の出に似ている縁起物
赤は魔除け、白は清浄の意味が込められている
- 黒豆**…「まめ(丈夫・健康)」に
暮らせるようにと願ったもの
- 栗きんとん**…金銀財宝を、
意味し金運を願ったもの
- 伊達巻**…巻物に似た形から、
文化・学問・教養をもつことを願ったもの

春の七草

1月7日に食べる“七草”は、今年1年の無病息災を祈るほかに、正月のごちそうでつかれた胃を休ませる効果があります。

みかん

冬に旬を迎えるみかん。ビタミンCがとれて、免疫機能を高め、風邪予防につながります。疲労回復のクエン酸も含まれています。