



1月のこんだて



【千成ヤクルトほしのご保育園】

| 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 | 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 | 片栗粉・油 米・ごま油 | 鶏肉 味噌・かつおぶし | 生姜 キャベツ・きゅうり・人参・コーン 人参・キヌサヤ 南瓜・玉葱・昆布 |
| 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 かきたまスープ | ☆リンゴゼリー 牛乳 | 油・砂糖・片栗粉 ごま油・白ごま 米 | ミートボール 卵 | 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 | ☆人参クッキー 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 さつま芋のスープ | ☆アップルスコーン 牛乳 | 油・砂糖 マカロニ・マヨドレ 米 さつま芋 | 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 | | | | | | | | | | |
| 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 | 31金 | 鬼ごはん 大豆の煮物 花麩のみそ汁 黄桃 | ☆鬼まんじゅう 牛乳 | 米・糸こんにゃく・油・砂糖 ごま油・砂糖 花麩 | 牛スライス 大豆水煮・ちくわ 味噌・かつおぶし | 人参・グリーンピース・ききみのり・玉葱 大根・蓮根・人参・インゲン えのき・ちんげん菜・昆布 黄桃缶 |
| 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 | ☆豆乳プリン 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 | 14火 | えび おめでとう ごじます | | | 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。 | |
| 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・こんにゃく・油 砂糖 | 豚肉・あげ・味噌・かつおぶし | 大根・口蹄膀・きぬさや しいたけ・昆布・人参・青葱 南瓜 バナナ | 15水 | おせち料理にこめられた思い | | | 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。 | |
| 17金 | 冬野菜のビーフカレー ブロッコリーサラダ リンゴ | ☆シーズン蒸しパン 牛乳 | 米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・白ごま | 牛スライス | 玉葱・蓮根・カリフラワー・人参 ブロッコリー・人参・コーン リンゴ | 16木 | えび...えびのように腰が曲がるまで 長生きしますよ...という意味が込められている | | | 17金 | |
| 20月 | 豚肉の生姜炒め ほうれん草のごま和え ごはん さつま芋のみそ汁 | ☆パインヨーグルト お茶 | 油・砂糖 砂糖・白ごま 米 さつま芋 | 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 | 18木 | 黒豆...「まめ(丈夫・健康)」に 暮らせるようにと願ったもの | | | 19金 | |
| 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 | ☆マーレードジャムサンド 牛乳 | 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 | 20月 | 栗きんとん...金銀財宝を、 意味し金運を願ったもの | | | 21火 | |
| 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 | ☆ちんすこう 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 | 22水 | 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 | | | 23木 | |
| 23木 | スパゲティナポリタン じゃが芋のスープ バナナ | ☆ゆかりおにぎり お茶 | スパゲティ・油・砂糖 じゃが芋 | ウィンナー | 玉葱・人参・ピーマン 玉葱・しめじ・パセリ バナナ | | | | | | |

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。

