



1月のこんだて



【千成ヤクルトほくと保育園】

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)
5月	肉コロッケ ブロッコリーサラダ 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・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布	23金	白身魚の照り焼き 白菜の昆布和え ごはん けんちん汁	☆チーズクッキー 牛乳	白ごま・油 ごま油 米 さといも・ごま油	ホキ 絹豆腐・かつおぶし	白菜・きゅうり・人参・塩昆布 大根・ごぼう・人参・青葱・昆布
6火	かぶのシチュー れんこんサラダ パン パイン	☆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 蓮根・きゅうり・人参 パイン缶	26月	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	☆ももゼリー 牛乳	砂糖・油 油・砂糖 米	鮭・白みそ さつま揚げ・ちくわ かつおぶし	大根・人参・インゲン ほうれん草・しいたけ・昆布	
7水	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 片栗粉・油・砂糖	豚肉 白菜・玉葱・人参・ちんげん菜・生姜 南瓜 みかん	27火	肉団子の酢豚風 ブロッコリーサラダ ごはん わかめのスープ	☆ツナ入りお焼き 牛乳	油・砂糖・片栗粉 砂糖・油 米	ミートボール 玉葱・人参・蓮根・ピーマン ブロッコリー・人参・コーン わかめ・玉葱		
8木	ミートボールのトマト煮込み マカロニサラダ ごはん 豆腐のスープ	☆マフィン 牛乳	油・砂糖 マカロニ・マヨドレ 米	ミートボール 絹豆腐	28水	野菜たっぷりうどん ちくわの天ぷら バナナ	☆かつおおにぎり お茶	うどん 小麦粉・油	豚肉・かつおぶし ちくわ 白菜・玉葱・もやし・人参・青葱・昆布 バナナ		
9金	白身魚の生姜焼き 大豆ひじき ごはん 卵のみそ汁	☆おさつバター 牛乳	砂糖・油 砂糖 米	ホキ 大豆水煮 卵・味噌・かつおぶし	29木	鶏肉の唐揚げ 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	片栗粉・油 砂糖・ごま油 米	鶏肉 しらす 味噌・かつおぶし	生姜 小松菜・人参 玉葱・しめじ・わかめ・昆布	
12月	 成人の日				30金	豚肉と野菜のごま味噌炒め 蒸し焼売 ごはん 春雨スープ	☆アップルスコーン 牛乳	ごま油・白ごま 米 春雨	豚肉・赤味噌 シューマイ キャベツ・玉葱・人参・エリンギ ちんげん菜		
13火	筑前煮 たまご焼き ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆ピーチフルーチェ お茶	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・きぬぎや ちんげん菜・玉葱・昆布	14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 麩	鮭 ウィンナー パセリ キャベツ・玉葱 ほうれん草	
15木	鶏肉の照りマヨ焼き ブロッコリーサラダ うさきごはん じゃが芋のみそ汁	☆パインケーキ 牛乳	マヨドレ・油 砂糖・白ごま 米・ごま油 じゃが芋	鶏肉 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参・コーン 人参・キヌサヤ 玉葱・昆布	16金	豚汁うどん かぼちゃの煮物 黄桃	☆わかめおにぎり お茶	うどん・油 砂糖	豚肉・あげ・味噌・かつおぶし 大根・ごぼうさきさき・人参・しいたけ・青葱・昆布 南瓜 黄桃缶	
19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	☆みかんヨーグルト 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	20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	☆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	
21水	冬野菜のビーフカレー コールスローサラダ リンゴ	☆レーズン蒸しパン 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	牛スライス 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	22木	スパゲティナポリタン かぼちゃのスープ オレンジ	☆ゆかりおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖	ウインナー 玉葱・人参・ピーマン 南瓜・玉葱・しめじ・パセリ オレンジ		

新年あけましておめでとうございます



本年も給食室一同、子ども達の健やかな成長を願い、安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

お正月は、新しい年を迎えられたことに感謝し、「お正月さま」とよばれる年神様をお迎えして1年の豊作と家族の健康を願う行事です。おせちは、「お節句料理」が変化したもので、年に5回ある節句の日（ほかに桃の節句、端午の節句、七夕、重陽）を祝って食べる料理のことです。年の初めを祝って食べるおせちの中身は、願いの意味が込められています。また、雑煮は太晦日に供えた餅を下げ、野菜や肉と煮込んで食べた「雑煮餅」が始まりといわれています。先人の願いがこもった行事食を家族そろって味わい、お祝いしましょう。

しっかり味でタレいらず！大根餃子

材料【2人分】

大根	150g	☆調味料	
豚ひき肉	150g	酒	大さじ1
大葉	8枚	しょうゆ	小さじ1
ねぎ	5cm	オイスターソース	小さじ1
ごま油	大さじ1/2	おろししょうが	小さじ1
		ごま油	小さじ1
		片栗粉	小さじ1



手順

1. 大根は薄切りにして、塩（分量外：少々）をふり、5分おいて水気をふく。
2. 大葉は軸を切り落としみじん切りにする。ねぎはみじん切りにする。
3. ポウルに豚肉、大葉、ねぎ、☆を加えて粘りがでるまでよく混ぜる。
4. 大根に片栗粉（分量外：適量）をまぶし、3を等分にのせ、折りたたむ。フライパンにごま油を入れて熱し、並べて焼き色がつくまで中火で焼く。
5. 上下を返し、ふたをして肉に火が通るまで弱火で4分焼く。

鏡餅

橙（だいだい）
家が代々栄えるように

裏白（うらじろ）
葉の裏が白色で表裏が無く心が潔白、白髪になるほど長生きするという意味



御幣（ごへい）
赤い色には魔除けの意味

お餅の丸さが昔の鏡に似ていることから「鏡餅」といい、「年神様」が宿るとされています。2段の丸餅は、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味があります。

だいこん

大根は古代エジプト時代にも記録が残っているほど古くから食べられてきた野菜です。大根は分解酵素を多く含み、消化を促進して胸やけや胃もたれなどを改善してくれます。また、ビタミンCも多く、皮の方がより多く含まれています。おでんなどに使うときは、厚めに皮をむくと軟らかく煮上がります。皮は捨てずに細く切ってきんぴらなどに使えば、皮の栄養をムダにせず、エコにもなります。

新年あけましておめでとうございます



本年も給食室一同、子ども達の健やかな成長を願い、安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

お正月は、新しい年を迎えられたことに感謝し、「お正月さま」とよばれる年神様をお迎えして1年の豊作と家族の健康を願う行事です。おせちは、「お節句料理」が変化したもので、年に5回ある節句の日（ほかに桃の節句、端午の節句、七夕、重陽）を祝って食べる料理のことです。年の初めを祝って食べるおせちの中身は、願い事の意味が込められています。また、雑煮は大晦日に供えた餅を下げ、野菜や肉と煮込んで食べた「雑煮餅」が始まりといわれています。先人の願いがこもった行事食を家族そろって味わい、お祝いしましょう。

しっかり味でタシいらす！大根餃子

材料【2人分】	☆調味料	
大根 150g	酒	大さじ1
豚ひき肉 150g	しょうゆ	小さじ1
大葉 8枚	オイスターソース	小さじ1
ねぎ 5cm	おろししょうが	小さじ1
ごま油 大さじ1/2	ごま油	小さじ1
	片栗粉	小さじ1



手順

1. 大根は薄切りにして、塩（分量外：少々）をふり、5分おいて水気をふく。
2. 大葉は軸を切り落としみじん切りにする。ねぎはみじん切りにする。
3. ボウルに豚肉、大葉、ねぎ、☆を加えて粘りがでるまでよく混ぜる。
4. 大根に片栗粉（分量外：適量）をまぶし、3を等分にのせ、折りたたむ。フライパンにごま油を入れて熱し、並べて焼き色がつくまで中火で焼く。
5. 上下を返し、ふたをして肉に火が通るまで弱火で4分焼く。

鏡餅

橙（だいだい）
家が代々栄えるように



御幣（ごへい）
赤い色には魔除けの意味

お餅の丸さが昔の鏡に似ていることから「鏡餅」といい、「年神様」が宿るとされています。2段の丸餅は、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味があります。

だいこん

大根は古代エジプト時代にも記録が残っているほど古くから食べられてきた野菜です。大根は分解酵素を多く含み、消化を促進して胸やけや胃もたれなどを改善してくれます。また、ビタミンCも多く、皮の方がより多く含まれています。おでんなどに使うときは、厚めに皮をむくと軟らかく煮上がります。皮は捨てずに細く切ってきんぴらなどに使えば、皮の栄養をムダにせず、エコにもなります。