

# 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 プロッコリーーサラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆麺のラスク 牛乳	油 砂糖・油 米	肉入りコロッケ 味噌・かつおぶし	プロッコリー・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	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 パイナ	☆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 プロッコリーーサラダ 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 プロッコリー・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	玉葱・トマト缶ホール キャベツ・人参・コーン えのき・わかめ	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	生姜 ひじき・大根・人参・インゲン 玉葱・小松菜・昆布	29	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						30 金	豚肉と野菜のごま味噌炒め 蒸し焼壳 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 シユーマイ	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 チングン菜のみそ汁	☆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・きぬや ちんげん菜・玉葱・昆布		<b>新年あけましておめでとうございます</b>				
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 麺	鮭 ワインナー	パセリ キャベツ・玉葱 ほうれん草						鏡餅
15 木	鶏肉の照りマヨ焼き プロッコリーーサラダ うさぎごはん 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	プロッコリー・人参・コーン 人参・キヌサヤ 玉葱・昆布		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。				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
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・ごぼうささがき・人参・しいたけ・青葱・昆布 南瓜 黄桃缶		お正月は、新しい年を迎えたことに感謝し、「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、雑煮は大晦日供えられた餅を下げ、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 て味わい、お祝いしましょう。				御幣 (ごへい) 赤い色には 魔除けの意味
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	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		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
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		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が多く、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、エコになります。				
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		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が多く、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、エコになります。				
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	ワインナー	玉葱・人参・ビーマン 南瓜・玉葱・しめじ・パセリ オレンジ		ウオクニ株式会社				

### 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。



### 鏡餅

鏡 (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

### しゃかり味でたしいらす! 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。