



1月のこんだて



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)
5月	肉コロッケ プロッコリーサラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆麸のラスク 牛乳	肉入りコロッケ・味噌・かつおぶし・牛乳	ブロッコリー・人参・コーン・玉葱・わかめ・昆布	油・砂糖・米・麸・バター	23金	鶏肉の照りマヨ焼き コールスローサラダ うさぎごはん かぼちゃのみそ汁	☆パインケーキ 牛乳	鶏肉・味噌・かつおぶし・牛乳・卵・ホイップクリーム	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・キヌサヤ・南瓜・玉葱・昆布・パイントースト	マヨドレ・油・米・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖
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	鶏肉・牛乳・豆乳・きな粉	かぶ・玉葱・人参・ほうれん草・蓮根・きゅうり・パイン缶	じゃが芋・砂糖・白ごま・ロールパン・片栗粉	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	鮭・白みそ・さつま揚げ・ちくわ・かつおぶし・牛乳	大根・人参・インゲン・ほうれん草・しいたけ・昆布・粉蒸天・白桃缶・りんごジュース	砂糖・油・米
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	豚肉・しらす	白菜・玉葱・人参・ちんげん菜・生姜・南瓜・みかん・かぶ	ラーメン・ごま油・片栗粉・油・砂糖・米・白ごま	27火	肉団子の酢豚風 プロッコリーサラダ ごはん かきたまスープ	☆ツナ入りお焼き 牛乳	ミートボール・卵・シーチキン・牛乳	玉葱・人参・蓮根・ビーマン・プロッコリー・コーン・わかめ・キャベツ	油・砂糖・片栗粉・米・お好み焼きミックス
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	ミートボール・絹豆腐・牛乳・卵	玉葱・トマト缶ホール・キャベツ・人参・コーン・えのき・わかめ	油・砂糖・マカロニ・マヨドレ・米・ホットケーキミックス・マーガリン	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	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	うどん・小麦粉・油・米
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	ホキ・大豆水煮・卵・味噌・かつおぶし・牛乳	生姜・ひじき・大根・人参・インゲン・玉葱・小松菜・昆布	砂糖・油・米・さつま芋・バター	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	☆マカロニなご 牛乳	鶏肉・しらす・味噌・かつおぶし・きな粉・牛乳	生姜・小松菜・人参・玉葱・しめじ・わかめ・昆布	片栗粉・油・砂糖・ごま油・米・マカロニ
12月				お祝い用の花束		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	豚肉・赤味噌・シューマイ・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・エリンギ・ちんげん菜・リンゴ	ごま油・白ごま・米・春雨・ホットケーキミックス・バター
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	鶏肉・ちくわ・たまご焼き・味噌・かつおぶし・フルーチェ・牛乳	大根・蓮根・人参・しいたけ・きぬや・ちんげん菜・玉葱・昆布	油・砂糖・米						
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	☆人参ブリツツ 牛乳	鮭・ウインナー・牛乳	バセリ・キャベツ・玉葱・ほうれん草・人参・あおざ粉	小麦粉・マーガリン・油・米・麸・片栗粉・白ごま						
15木	豚汁うどん かぼちゃの煮物 黄桃	☆わかめおにぎり お茶	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・炊き込みわかめ	うどん・油・砂糖・米						
16金	冬野菜のビーフカレー プロッコリーサラダ リンゴ	☆レーズン蒸しパン 牛乳	牛スライス・牛乳	玉葱・蓮根・カリフラワー・人参・プロッコリー・コーン・リンゴ・レーズン	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・砂糖・白ごま・ホットケーキミックス						
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	豚肉・味噌・かつおぶし・ヨーグルト	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・みかん缶	油・砂糖・白ごま・米・さつま芋						
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	ハンバーグ・牛乳	玉葱・きゅうり・人参・黄ピーマン・キャベツ・えのき・青葱・イチゴ・ジャム	油・春雨・マヨドレ・米・食パン						
21水	白身魚の照り焼き 白菜の昆布和え ごはん けんちん汁	☆ちんすこう 牛乳	ホキ・絹豆腐・かつおぶし・牛乳	白菜・きゅうり・人参・塩昆布・大根・ごぼう・青葱・昆布	白ごま・油・ごま油・米・さといも・小麦粉・砂糖						
22木	スパゲティナポリタン じゃが芋のスープ オレンジ	☆ゆかりおにぎり お茶	ワインナー	玉葱・人参・ピーマン・しめじ・パセリ・オレンジ・ゆかり	スパゲティ・油・砂糖・じゃが芋・米						

【 千成ヤクルトつばめKIDS保育園 】

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、何卒宜しくお願ひ申し上げます。

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（はな桃の節句、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「雑餅」が始まといわれています。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。

しっかり味でタレいらず！大根餃子

材料【2人分】

大根	150g	酒
豚ひき肉	150g	しょうゆ
大葉	8枚	オイスター
ねぎ	5cm	おろし酒
ごま油	大さじ1/2	ごま油 片栗粉



1

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じみん切りにする。ねぎはみじん切りにする。
 3. ボウルに豚肉、大葉、ねぎ、**☆**を加えて粘りができるまでよく混ぜる。
 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。フライパンにこま油を入れて熱し、並べて焼き色がつくまで中火で焼く。
 5. 上下を返し、**☆**をたたいて肉に火が通るまで弱火で4分焼く。

鏡餅

裏白（うらじろ）
葉の裏が白色で
表裏が無く心が

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、エコになります。