



# 1月のこんだて



## 【 千成ヤクルトつばめKIDS保育園 】

| 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<br>ブロッコリーサラダ<br>ごはん<br>玉ねぎのみそ汁  | ☆麩のラスク<br>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・麩・バター                      | 23金 | 鶏肉の照りマヨ焼き<br>コールスローサラダ<br>うさぎごはん<br>かぼちゃのみそ汁 | ☆パインケーキ<br>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・パイン缶      | 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<br>れんこんサラダ<br>パン<br>パイン   | ☆豆乳くすもち<br>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<br>おでん風煮物<br>ごはん<br>ほうれん草のすまし汁        | ☆ももゼリー<br>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・粉寒天・白桃缶・りんごジュース | 砂糖・油・米                       |
| 7水  | 塩ラーメン<br>かぼちゃの甘辛焼き<br>みかん   | ☆かぶの葉おにぎり<br>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<br>ブロッコリーサラダ<br>ごはん<br>かきたまスープ       | ☆ツナ入りお焼き<br>牛乳  | ミートボール・卵・シーチキン・牛乳         | 玉葱・人参・蓮根・ピーマン・ブロッコリー・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<br>マカロニサラダ<br>ごはん<br>豆腐のスープ   | ☆マフィン<br>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<br>ちくわの天ぷら<br>バナナ                  | ☆かつおおにぎり<br>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<br>大豆ひじき<br>ごはん<br>卵のみそ汁   | ☆おさつバター<br>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<br>小松菜のしらす和え<br>ごはん<br>玉ねぎのみそ汁        | ☆マカロニきなこ<br>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 | <br>成人の日 |                 |  |                                |                                   | 30金 | 豚肉と野菜のごま味噌炒め<br>蒸し焼売<br>ごはん<br>春雨スープ         | ☆アップルスコーン<br>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 | 鍋前煮<br>たまご焼き<br>ごはん<br>チンゲン菜のみそ汁         | ☆ピーチフルーチェ<br>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・きぬさや・ちんげん菜・玉葱・昆布           | 油・砂糖・米                          |
| 14水 | 鮭のムニエル<br>キャベツのソテー<br>ごはん<br>ほうれん草のスープ   | ☆人参ブリッツ<br>牛乳   | 鮭・ウインナー・牛乳                     | パセリ・キャベツ・玉葱・ほうれん草・人参・あおさ粉                | 小麦粉・マーガリン・油・米・麩・片栗粉・白ごま         |
| 15木 | 豚汁うどん<br>かぼちゃの煮物<br>黄桃                   | ☆わかめおにぎり<br>お茶  | 豚肉・あげ・味噌・かつおぶし                 | 大根・ごぼうさがき・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<br>ブロッコリーサラダ<br>リンゴ           | ☆レーズン蒸しパン<br>牛乳 | 牛スライス・牛乳                       | 玉葱・蓮根・カリフラワー・人参・ブロッコリー・コーン・リンゴ・レーズン      | 米・じゃが芋・油・カレー粉・砂糖・白ごま・ホットケーキミックス |
| 19月 | 豚肉の生姜炒め<br>ほうれん草のごま和え<br>ごはん<br>さつま芋のみそ汁 | ☆みかんヨーグルト<br>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<br>春雨サラダ<br>ごはん<br>キャベツのスープ     | ☆ジャムサンド<br>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<br>白菜の昆布和え<br>ごはん<br>けんちん汁      | ☆ちんすこう<br>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<br>じゃが芋のスープ<br>オレンジ           | ☆ゆかりおにぎり<br>お茶  | ウインナー                          | 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               |

## 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】

大根 150g  
豚ひき肉 150g  
大葉 8枚  
ねぎ 5cm  
ごま油 大さじ1/2

☆調味料

酒  
しょうゆ  
オイスターソース  
おろししょうが  
ごま油  
片栗粉

大さじ1  
小さじ1  
小さじ1  
小さじ1  
小さじ1  
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



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。