

# 1月のこんだて



## 【千成ヤクルトほしのこ保育園】

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 玉ねぎのみぞ汁	☆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	鶏肉の照りマヨ焼き コールスローサラダ ごはん かぼちゃのみぞ汁	☆アップルスコーン 牛乳	マヨドレ・油 米	鶏肉 味噌・かつおぶし	キャベツ・きゅうり・人参・コーン 南瓜・玉葱・昆布
6火	かぶのシチュー れんこんサラダ パン パイナ	☆豆乳プリン 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	鶏肉の唐揚げ 小松菜のしらす和え うさぎごはん 玉ねぎのみぞ汁	☆パンケーキ 牛乳	片栗粉・油 砂糖・ごま油 米・ごま油	鶏肉 しらす 味噌・かつおぶし	生姜 小松菜・人参 人参・キヌサヤ 玉葱・しめじ・わかめ・昆布
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	豚肉と野菜のごま味噌炒め 蒸し焼売 ごはん 春雨スープ	☆マカロニきなこ 牛乳	ごま油・白ごま 米 春雨	豚肉・赤味噌 シーマイ	キャベツ・玉葱・人参・エリンギ ちんげん菜
9金	白身魚の生姜焼き 大豆ひじき ごはん 卵のみぞ汁	☆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木	肉団子の酢豚風 プロッコリーーサラダ ごはん かきたまスープ	☆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 卵	玉葱・人参・蓮根・ビーマン プロッコリー・人参・コーン 玉葱・わかめ
12月						30金	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
13火	筑前煮 たまご焼き ごはん チンゲン菜のみぞ汁	☆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						
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	☆スノーボール 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						
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	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						
16金	冬野菜のビーフカレー プロッコリーーサラダ 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 砂糖・白ごま	牛スライス	玉葱・蓮根・カリフラワー・人参 プロッコリー・人参・コーン リンゴ						
19月	豚肉の生姜炒め ほうれん草のごま和え ごはん さつま芋のみぞ汁	☆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						
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・黄ビーマン キャベツ・玉葱・えのき・青葱						
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	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						
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	スパゲティ・油・砂糖 じゃが芋	ワインナー	玉葱・人参・ビーマン 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」が始まっています。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. 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

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

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。