



1月のこんだて



【千成ヤクルトほしのご保育園】

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	鶏肉の照りマヨ焼き コールスローサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	☆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 パイン	☆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 玉ねぎのみそ汁	☆バインケーキ 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	☆マカロニきなこと 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
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木	肉団子の酢豚風 ブロッコリーサラダ ごはん かきたまスープ	☆ツナ入りお焼き 牛乳	油・砂糖・片栗粉 砂糖・油 米	ミートボール 卵	玉葱・人参・蓮根・ピーマン ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・わかめ
12月	 成人の日					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	☆スノーボール 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	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	16金	冬野菜のビーフカレー ブロッコリーサラダ 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 ブロッコリー・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	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 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	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	ウィンナー	玉葱・人参・ピーマン 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	☆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. 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。