

2020年01月

献

立

表

認定こども園 母の会

日	曜	10時おやつ	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
4	土	牛乳 あられ	きつねうどん ヨーグルト	牛乳 菓子	干しうどん、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉もも、油揚げ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん
6	月	牛乳 ビスケット	御飯 松風焼き 紅白なます すまし汁（豆腐・小松菜） きんとん	牛乳 セサミケーキ	七分つき米、さつまいも、小麦粉、砂糖、パン粉、こま、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐、無塩バター、米みそ、スキムミルク	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、かき、しょうが
7	火	牛乳 あられ	御飯 ポークカレー きゅうりと大根のピクルス バナナ	お茶 七草ごはん チーズ	七分つき米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、ごま油	豚肉もも、チーズ、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、りんご、かぶ、せり、にんにく、しょうが
8	水	牛乳 せんべい	御飯 かじきの煮物 小松菜のごま和え さつま汁	牛乳 ココアクリームサンド	七分つき米、食パン、さつまいも、砂糖、すりごま、片栗粉、油	牛乳、かじき、鶏肉もも、米みそ、スキムミルク、バター	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが
9	木	ヨーグルト	御飯 鶏肉のかりん揚げ れんこんサラダ みそ汁（白菜・えのき）	牛乳 ふかし芋 クラッカー	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉もも、木綿豆腐、米みそ	はくさい、れんこん、ほうれんそう、えのきだけ、にんじん、しょうが
10	金	牛乳 クラッカー	会食会（もちつき） 御飯（3号）もち（1～2号） 中華あん 黒豆きなこ すまし汁（豆腐・わかめ・こまつな） みかん	牛乳 ドーナツ	もち米、砂糖、片栗粉、七分つき米、ドーナツ	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、黒豆、きな粉	みかん、にんじん、こまつな、だけのこ、いんげん、干ししいたけ、わかめ
11	土	牛乳 あられ	御飯 肉じゃが みそ汁（キャベツ・ねぎ） みかん	牛乳 菓子	七分つき米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉肩ロース、米みそ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しらたき、ねぎ、いんげん
14	火	牛乳 ビスケット	御飯 豆腐ハンバーグ 切干し大根のサラダ スープ（じゃが芋・玉葱）	牛乳 お好み焼き	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉もも、干しえび	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、切り干しだいこん、ねぎ、あおのり
15	水	牛乳 あられ	ロールパン クリームシチュー ゆでブロックリー バナナ	お茶 あさりひじきごはん チーズ	ロールパン、じゃがいも、七分つき米、米粉、油、砂糖	豆乳、牛乳、鶏もも肉、チーズ、あさり水煮、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロックリー、しめじ、ごぼう、ひじき
16	木	ヨーグルト	御飯 豚肉の味噌焼き きゃべつのごま酢あえ のっぺい汁	牛乳 蒸しカステラ	七分つき米、さといも、小麦粉、砂糖、片栗粉、すりごま、油	牛乳、豚肉肩ロース、豚肉もも、卵、鶏肉もも、無塩バター、油揚げ、米みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、りんご、板こんにゃく、ねぎ、干しぶどう
17	金	牛乳 クラッカー	会食会 鮭の混ぜ寿司 がんと野菜の煮物 すまし汁（ねぎ・わかめ） こはく糖（しずく型）	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	七分つき米、砂糖、ごま	ヨーグルトドリンク、がんとどき、さけ、卵	れんこん、にんじん、ねぎ、いんげん、干ししいたけ、わかめ、しそ
18	土	牛乳 あられ	スバゲティナポリタン ヨーグルト	牛乳 菓子	スバゲティ、油	牛乳、ヨーグルト、ベーコン	たまねぎ、ピーマン、にんじん
20	月	牛乳 せんべい	御飯 かじきの照り焼き ひじきの煮つけ さつま汁	牛乳 セサミケーキ	七分つき米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、ごま	牛乳、かじき、卵、鶏肉もも、無塩バター、米みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう、ひじき、ねぎ、いんげん
21	火	牛乳 ビスケット	御飯 生揚げと野菜の味噌炒め さつまいもの甘煮 スープ（小松菜・わかめ）	コーンフレークミルク バナナ	七分つき米、さつまいも、コーンフレーク、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚肉もも、米みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、しょうが、わかめ

日	曜	10時おやつ	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
22	水	牛乳 あられ	御飯 チキンカレー きゅうりと大根のピクルス みかん	牛乳 ココアクリームサンド	七分つき米、じゃがいも、食パン、砂糖、米粉、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉もも、スキムミルク、バター	たまねぎ、みかん、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、にんにく、しょうが
23	木	ヨーグルト	御飯 けんちん揚げ 小松菜のごま和え みそ汁（白菜・えのき）	牛乳 スイートポテト	さつまいも、七分つき米、小麦粉、砂糖、油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、スキムミルク、卵、無塩バター	こまつな、はくさい、もやし、にんじん、えのきだけ
24	金	牛乳 クラッカー	会食会 チャンポンめん 大学芋 りんごケーキ	お茶 豆腐めし チーズ	ゆでうどん、七分米、さつまいも、砂糖、小麦粉、油、片栗粉、黒ごま	木綿豆腐、豚肉もも、無塩バター、チーズ、卵	りんご、キャベツ、にんじん、ねぎ、しめじ、ピーマン、しいたけ
25	土	牛乳 あられ	三色そばろ丼 みそ汁（たまねぎ・わかめ） りんご	牛乳 菓子	七分つき米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、米みそ	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、わかめ、しょうが
27	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉の甘辛煮 れんこんサラダ みそ汁（かぶ・わかめ）	牛乳 ごま入り豆腐ドーナツ	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鶏肉もも、木綿豆腐、米みそ	かぶ、れんこん、ほうれんそう、にんじん、わかめ
28	火	牛乳 ビスケット	御飯 ひき肉とブロックリーの卵焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）	牛乳 蒸しカステラ	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、無塩バター、米みそ、油揚げ	ブロックリー、にんじん、たまねぎ、りんご、切り干しだいこん、干しぶどう、干ししいたけ
29	水	牛乳 あられ	御飯 マーボー豆腐 ひじきのマリネ スープ（きゃべつ・えのき）	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	七分つき米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルトドリンク、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、えのきだけ、ひじき、干ししいたけ、にんにく、しょうが
30	木	ヨーグルト	御飯 魚の味噌焼き きゃべつのごま酢あえ のっぺい汁	牛乳 お好み焼き	七分つき米、小麦粉、さといも、砂糖、油、片栗粉、すりごま	牛乳、さけ、卵、鶏肉もも、豚肉もも、油揚げ、米みそ、干しえび	キャベツ、だいこん、ねぎ、板こんにゃく、にんじん、あおのり
31	金	牛乳 クラッカー	会食会 ロールパン 里芋のキッシュ風 ゆでブロックリー かぶとカリフラワーのスープ バナナ	お茶 わかめごはん	ロールパン、さといも、七分つき米、マカロニ、ごま、油	卵、生クリーム、豚肉もも、プロセスチーズ、グリエールチーズ	バナナ、ブロックリー、たまねぎ、カリフラワー、かぶ、ねぎ、マッシュルーム、パセリ

◎1月は食にまつわる行事が多い月です。今月の献立よりご紹介します。

☆お節（おせち）料理☆

もともとは、正月だけでなく神さまにお供えして食べるものを御節供（おせちく）と呼んでいましたが、江戸時代、お正月にふるまわれる料理を「おせち料理」と呼ぶようになったそうです。
おせち料理に使うそれぞれのお料理にも意味があり、1月の献立からご紹介します。

- 松風焼き・・・けしの実やごまを表面にだけつける料理で裏に何も無い
⇒隠し事がなく、正直であるという意味で縁起のよい料理です。
- 紅白なます・・・紅白のお祝いの水引をイメージし、一家の平和を願う一品。
- 黒豆・・・「まめ」に元気に働けるようにと無病息災を祈って食されます。



☆七草粥☆

年末年始から続くごちそうで、疲れ気味の胃を落ち着かせる効果もある七草粥。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うとも言われ、無病息災を祈って七草粥を食べたとも言われています。
今月はおやつに七草ごはんとしてお出しします。
セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロといった七草にはどろりとした食感がありますので、ぜひご家庭でもお子さんと七草を覚えながら作ってみてはいかがでしょうか。

