

令和3年1月 給食献立表

枚田みのり保育園

日	曜日	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4	月	赤米ご飯 松風焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳 フルーツゼリー	鶏ひき肉・甘みそ・若鶏もも・焼き竹輪・木綿豆腐・普通牛乳	いりごま・生いも板こんにゃく	青ねぎ・あおさ・にんじん・たけのこ 水煮缶詰・さやいんげん・だいこん・たまねぎ・みかん缶詰・パイナップル缶詰
5	火	ご飯 高野のフライ キャベツのごまマヨ和え すまし汁(切干大根・小松菜)	牛乳 みかん 田作り	凍り豆腐・普通牛乳・うるめいわし丸干し	精白米・パン粉・薄力粉・いりごま・マヨネーズ・ごま	ほうれんそう・りよくとうもろやし・にんじん・切干しだいこん・こまつな・たまねぎ・みかん
6	水	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草のゆかり和え 根菜のスープ	牛乳 りんご チーズ	若鶏もも・普通牛乳・プロセステーズ	精白米・片栗粉	ほうれんそう・りよくとうもろやし・にんじん・だいこん・ごぼう・かぶ・青ねぎ・りんご
7	木	七草粥 きんとん カレイのあんかけ	牛乳 みかんケーキ	まがれい・普通牛乳	精白米・さつまいも・くり 鶏煮	だいこんの葉・だいこん・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・糸みつば・みかん缶詰・みかんジュース
8	金	ご飯 鮭のチーズ焼き かぶらのそぼろ煮 わかめスープ	牛乳 するめ りんご	さけ・プロセスチーズ・鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・わかめ	精白米	青ねぎ・にんじん・かぶ・ほうき・さやいんげん・塩わかめ・りんご
9	土	ご飯 八宝菜 こふきいも みそ汁(豆腐)	牛乳 バナナケーキ	ぶたかたロース(赤肉)・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・じゃがいも・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・はくさい・たけのこ 水煮缶詰・生しいたけ・チンゲンサイ・あおさ・青ねぎ・バナナ
12	火	ご飯(納豆) カレイの煮つけ きんぴら 豚汁	お茶 フルーツヨーグルト	まがれい・さつま揚げ・ぶたかたロース(赤肉)・納豆・普通牛乳・プレーンヨーグルト	精白米・生いも板こんにゃく	にんじん・ごぼう・だいこん・さやいんげん・たまねぎ・青ねぎ・はくさい
13	水	ロールパン クリームシチュー(白菜) 鶏肉のオーロラ焼き	牛乳 わかめおにぎり	ベーコン・若鶏もも・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・マヨネーズ・精白米	にんじん・ごぼう・だいこん・さやいんげん・たまねぎ・はくさい みかん缶詰・パイナップル缶詰・みかんジュース
14	木	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 マカロニのケチャップソテー 豆乳みそボトフ ゆかりごぼん かぼちゃコロッケ 小松菜と切干大根のごま和え レタススープ	牛乳 ぜんざい	ホキ・ウインナーソーセージ・豆乳・甘みそ・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・白玉粉・上新粉・砂糖	トマトホール缶詰・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・かぶ・かぼちゃ
15	金	豚のしょうが煮 さつまいもの甘煮 みそ汁(豆腐)	牛乳 りんご きなこマカロニ	ぶたひき肉・牛ひき肉・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ	精白米・パン粉・いりごま・食パン・マヨネーズ	かぼちゃ・たまねぎ・切干しだいこん・こまつな・にんじん・キャベツ・レタス・塩わかめ・トマトケチャップ
16	土	豚のしょうが煮 さつまいもの甘煮 みそ汁(豆腐)	牛乳 りんご きなこマカロニ	ぶたかたロース(赤肉)・木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・さつまいも・マカロニ・スパゲティ	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・青ねぎ・りんご
18	月	ご飯(健康ふりかけ) 鶏肉のみそ焼き 大根と大豆の煮物 具だくさんスープ	牛乳 ジャムサンド	若鶏もも・甘みそ・蒸し大豆・焼き竹輪・煎り餅・普通牛乳	精白米・いりごま・食パン	だいこん・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・こまつな・ぶなしめじ・あおさ・いちごジャム
19	火	ご飯 さばの煮つけ 高野の卵とじ みそ汁(豆腐)	牛乳 ココアわらび餅	さば・凍り豆腐・鶏卵・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・砂糖	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・青ねぎ・はくさい
20	水	ひじきごぼん あんかけうどん 切り干し大根のサラダ みかん	牛乳 フライドポテト	まぐろ油漬缶詰・普通牛乳	精白米・ゆであん・マヨネーズ・フライドポテト	乾ひじき・にんじん・ぶなしめじ・えのきたけ・たまねぎ・だいこん・長ねぎ・切干しだいこん・きゅうり・コーン缶詰・みかん
21	木	ご飯 お豆腐ナゲット もやしのゴマ酢和え みそ汁(かぼちゃ)	ヨーグルト ゴマじゃこクッキー	鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・乳酸菌飲料・しらす干し	精白米・マヨネーズ・いりごま・薄力粉・有塩バター	りよくとうもろやし・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ
22	金	ご飯 鮭のピザ風焼 さつまいもサラダ 中華スープ	牛乳 ココアケーキ	さけ・プロセスチーズ・ロースハム・普通牛乳	精白米・さつまいも・マヨネーズ・ごま油・ホットケーキミックス	トマトケチャップ・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒・キャベツ・きゅうり・青ねぎ・はくさい・塩わかめ

日	曜日	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
23	土	ご飯 白身魚のあんかけ 塩昆布の和えもの すまし汁(豆腐)	牛乳 せんべい	たら・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・サチマせんべい	にんじん・たまねぎ・キャベツ・りよくとうもろやし・塩昆布・青ねぎ
25	月	ご飯(健康ふりかけ) むくさや かぼちゃの煮物 高野の豚汁	牛乳 りんご ヨーグルトケーキ	鶏卵・鶏ひき肉・さつま揚げ・ぶたかたロース(赤肉)・煎り餅・普通牛乳・プレーン	精白米・さつまいも・いりごま・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・乾ひじき・えのきたけ・かぼちゃ・さやいんげん・だいこん・はくさい・ごぼう
26	火	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き 大根の煮物 すまし汁(えのき・わかめ) みかん	牛乳 プレーンラスク	さば・甘みそ・焼き竹輪・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・ロールパン・有塩バター・砂糖	だいこん・にんじん・さやいんげん・えのきたけ・塩わかめ・たまねぎ・みかん
27	水	ご飯 岩津ねぎと大根のかきあげ 酢の物 すまし汁(切干大根・小松菜)	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー	煮し大豆・普通牛乳	精白米・さつまいも	長ねぎ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな・切干しだいこん・はくさい・粉寒天・オレンジジュース・みかん缶詰
28	木	ご飯 魚のバターしょうゆ焼き ひじきサラダ チンゲン菜と卵のスープ 冬野菜カレー	牛乳 蒸し芋	さば・鶏卵・普通牛乳	精白米・有塩バター・マヨネーズ・冷凍さつまいも・さつまいも	にんじん・きゅうり・乾ひじき・冷凍コーン・チンゲンサイ・たまねぎ
29	金	牛乳 マラーカオ	牛乳 マラーカオ	ぶたかたロース(赤肉)・鶏卵・ウインナーソーセージ・普通牛乳	マヨネーズ・ホットケーキミックス・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・だいこん・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・福神漬
30	土	ご飯(納豆) 肉じゃが みそ汁(厚揚げ)	牛乳 クラッカー みかん	牛かた(赤肉)・生揚げ・納豆・普通牛乳	精白米・じゃがいも・スナッククラッカー	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・みずかけな・みかん

HAPPY NEW YEAR

あけましておめでとうございます。
新しい年も、子どもたちの好奇心や
食欲を育んでいきたいと思えます。
今年もよろしくお願ひします。



1年のはじまりの1日は、おせち料理や七草粥など、伝統料理を食べる機会が多いです。給食でもおせち料理(松風焼き、田作り、きんとん)や七草粥を予定しています。

○ 七草粥 1月7日

春の七草・・・せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)
一年の無病息災を願って、7日に七草粥を食べると、年末年始の疲れた胃腸を休ませ、1年間病気をしないと言われています。

○ おせち料理

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけでなく、それぞれ由来があります。松風焼き・・・「裏に何も無い、隠し事のない正直な生き方ができるように」という前向きな意味が込められ、おせちに入る縁起物の一つ。きんとん・・・黄金色の見た目を、金塊や小判などに見立てていることから転じて金運を願う料理。田作り・・・五穀豊稔の象徴、子孫繁栄の縁起を担っています。今年一年の幸せを願って、ご家庭でも一緒におせち料理を味わえるといいですね。

