

令和2年度

# 1月 予定献立表



住吉台保育園

使用食材

体をつくる

力になる

病気から  
守ってくれる

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
4	月	ビスケット 野菜ジュース	ご飯	凍り豆腐のふわふわ煮 油麩とキャベツの味噌汁 りんご	オレンジケーキ 牛乳	高野豆腐、鶏挽肉、卵、牛乳	米、油麩、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、三つ葉、キャベツ、万能ねぎ、りんご、マーメイド
5	火	プリン	食パン	ポトフ ひじきのサラダ オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	ウィンナー、大豆、牛乳、きな粉	食パン、じゃが芋、砂糖、ごま、マカロニ	キャベツ、かぶ、人参、玉ねぎ、パセリ、枝豆、大根、ひじき、オレンジ
6	水	せんべい 牛乳	かきたま うどん	ポテトサラダ パナナ	焼きおにぎり 牛乳	鶏肉、ハム、牛乳、卵	うどん、サラダ油、片栗粉、じゃが芋、米	玉ねぎ、三つ葉、人参、きゅうり、コーン、パナナ
7	木	青のりせんべい 牛乳	わかめ ご飯	ぶりの照り焼き 紅白なます お煮しめ グレープフルーツ	七草粥 牛乳	ふり、鶏肉、高野豆腐、牛乳	米、砂糖、里芋、三温糖	わかめ、干し柿、大根、人参、しいたけ、絹さや、大根、かぶ
8	金	チーズ	ご飯	ポークカレー キャベツとりんごのサラダ パイナップル	青のりポテトビーンズ 牛乳	豚肉、牛乳、大豆	米、じゃが芋、サラダ油、小麦粉	玉ねぎ、人参、生薑、にんにく、キャベツ、りんご、レーズン、パイナップル、青のり
9	土	クッキー 牛乳	ご飯	さつま芋の生揚げの煮物 ほうれん草のごま和え パナナ	お菓子 牛乳	豚肉、生揚げ、牛乳	米、さつま芋、サラダ油、三温糖、ごま、砂糖	人参、たけのこ、絹さや、ほうれん草、もやし、パナナ
12	火	クッキー 牛乳	ご飯	高野豆腐で油淋鶏 いら玉スープ パナナ	カミカミスナック (牛乳)	高野豆腐、卵、しらす	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉	高野豆腐、卵、人参、もやし、チンゲン菜、にら、人参、玉ねぎ、青のり、パセリ
13	水	フルーチェ	食パン	鮭とほうれん草のクリーム煮 豆菜サラダ オレンジ	ツナご飯 牛乳	鮭、牛乳、大豆、ツナ	食パン、小麦粉、ごま、砂糖、ごま油、米	玉ねぎ、ほうれん草、人参、パセリ、小松菜、もやし、生薑、万能ねぎ、オレンジ
14	木	卵せんべい	あんかけ 焼きそば	豆腐の中華スープ りんご	焼き芋 牛乳	豚肉、絹豆腐、牛乳	中華糖、サラダ油、砂糖、さつま芋	玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、チンゲン菜、りんご
15	金	干し芋 牛乳	焼き込み ご飯	牛さんハンバーグ フロアコリーのあかかおえ 輪切り煮汁 グレープフルーツ	小豆のクッキー 牛乳	油揚げ、豚挽肉、卵、チーズ、ウィンナー、かつお節、高野豆腐、かまぼこ、牛乳、豆乳	パン粉、砂糖、しらす、小豆、さつま芋、小麦粉、黒砂糖、米	人参、干し芋、玉ねぎ、のり、レーズン、人参、フロッキー、大根、ごぼう、せり、グレープフルーツ
16	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	スクランブルエッグ スパゲティサラダ みかん	お菓子 牛乳	卵、ツナ	米、サラダ油、スパゲティ、マヨネーズ	ミックスベジタブル、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン、オレンジ
18	月	ウエハース 牛乳	ご飯	タンドリーチキン 粉ふき芋 コロコロ納豆和え りんご	豆腐とごぼうのマフィン (牛乳)	鶏肉、ヨーグルト、納豆、絹豆腐	米、サラダ油、じゃが芋、小麦粉	玉ねぎ、にんにく、生薑、パセリ、大根、人参、きゅうり、りんご、かぼちゃ
19	火	揚げせんべい	ご飯	おからナゲット スティック野菜 ほうれん草のかき卵スープ パイナップル	チヂミ 牛乳	おから、豆乳、鶏挽肉、卵、牛乳	米、マヨネーズ、小麦粉、サラダ油、じゃが芋、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、きゅうり、ほうれん草、パイナップル、にら
20	水	ゼリー	食パン	オムレツきのこソース コールスローサラダ パナナ	とり五目ご飯 牛乳	卵、チーズ、牛乳、ハム、鶏肉	食パン、片栗粉、サラダ油、砂糖、米	玉ねぎ、しめじ、エノキ、キャベツ、きゅうり、人参、パナナ、たけのこ、ごぼう
21	木	小魚 オレンジジュース	ご飯	チキンカツ キャベツ・ミニトマト チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	マドレーヌ 牛乳	鶏肉、卵、牛乳	米、小麦粉、パン粉、サラダ油	キャベツ、プチトマト、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、コーン、グレープフルーツ
22	金	ビスケット 牛乳	ご飯	鮭の味噌焼き カルちゃん和え のっぺい汁 みかん	さつま芋ドーナツ 牛乳	鮭、しらす、鶏肉、牛乳、豆乳	米、三温糖、ごま油、白ごま、サラダ油、しらす、臭芋、片栗粉、さつま芋、小麦粉、サラダ油、砂糖	ほうれん草、人参、ひじき、ゆかり、大根、ごぼう、しいたけ、長ねぎ、みかん
23	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	チンジャオロース 中華サラダ りんご	お菓子 牛乳	豚肉、ささみ、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉	生薑、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、人参、長ねぎ、きゅうり、わかめ、チンゲン菜、りんご
25	月	サンドビスケット 牛乳	肉みそ 納豆汁	豆腐とトマトの卵スープ グレープフルーツ	じゃが芋パン (牛乳)	豚挽肉、納豆、木綿豆腐、ベーコン、卵、チーズ、牛乳	砂糖、サラダ油、じゃが芋、片栗粉、小麦粉	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、セロリ、トマト缶、グレープフルーツ
26	火	サラダせんべい 牛乳	ご飯	サバの竜田揚げ 白菜ののり和え 千切り野菜のすまし汁 パイナップル	メロンパン 乳酸菌飲料	さば、ショア	米、片栗粉、サラダ油、しらす	白菜、人参、のり、青のり、大根、絹さや、白菜、パイナップル
27	水	塩せんべい	ご飯	麻婆豆腐 さつま芋サラダ りんご	お好み焼き 牛乳	木綿豆腐、豚挽肉、ハム、ヨーグルト、牛乳、卵、サラダ油、ベーコン、チーズ、かつお節	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、さつま芋、マヨネーズ、小麦粉	生薑、にんにく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、きゅうり、りんご、キャベツ、長ねぎ
28	木	ヨーグルト	黒糖 パン	ポークビーンズ 冬野菜サラダ パナナ	和風スパゲティ 牛乳	大豆、豚肉、ハム、牛乳、ベーコン	黒糖パン、じゃが芋、砂糖、サラダ油、ごま、スパゲティ	玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、大根、白菜、パナナ、のり、しめじ、えのき
29	金	チョコウエハース 牛乳	ご飯	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ きのこのたっぷり味噌汁 オレンジ	パナナケーキ (牛乳)	木綿豆腐、豚挽肉、卵、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、三温糖、砂糖	長ねぎ、しめじ、エノキ、しいたけ、なめこ、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、オレンジ、パセリ
30	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	豚肉としめじの卵炒め キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、牛乳	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	生薑、玉ねぎ、人参、しめじ、いんげん、キャベツ、きゅうり、ゆかり、グレープフルーツ

※ ( ) のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	525	17.1~26.3	11.7~17.5	-
予定献立栄養量	543	20.0	17.0	1.1
3歳以上児目標	660	21.1~32.5	14.4~21.7	-
予定献立栄養量	662	25.1	21.6	1.5



# 給食だより (1月)



2020年もあっという間に過ぎ、あと少しで年が明けお正月です。年末年始は起きる時間、寝る時間、食事など生活リズムが乱れやすくなります。あたたかい朝ごはんを食べ、てしずつ一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。2021年も子ども達が健康で元気に過ごせるよう、美味しく楽しい食事を心を込めて作っていきたいと思います。

## 「おせち」料理に込められている意味



おせち料理の由来・・・節目に神様にお供えしていた料理の中で元旦にふるまわれるものを江戸時代頃から「おせち」と呼ぶようになったそうです。もともとはその土地でとれたものをお供えしていましたが、最近では豪華な海の幸、山の幸が詰められています。一つ一つの料理に健康、長寿や、子孫繁栄の意味が込められていて、見た目にも美しい料理を食べる文化を、これからも伝えていきたいものですね。



【紅白なます】  
お祝いの水引きをかたどったものを表しています



【紅白かまぼこ】  
紅は喜び、白は神聖さを表しています



【栗きんとん】  
黄金に例えて、お金がたまりやすさという意味があります



【えび】  
腰が曲がるまで長生きできるようにという意义があります



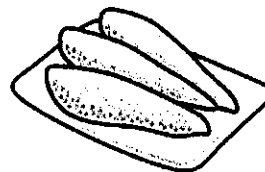
【昆布巻き】  
昆布は「喜ぶ(よろこぶ)」の言葉にかけています



【黒豆】  
まめ(健康)に暮らせませすようにという意义があります



【伊達巻】  
巻物に似ていることから、知恵が増えますようにという意义があります



【かずのこ】  
子孫繁栄の意义が込められています

## 今月の宮城の郷土料理 揚げたらのふすべもち風

宮城県の栗原地方の「ふすべ餅」は、焼いたドジョウを主な材料として使っているためこう呼ばれたとか。すりおろした大根とゴボウを、細かく刻んで粉状にした焼きドジョウと共に油で炒め、水を加え味噌や唐辛子で調味したたっぷりの汁に餅を入れます。体が温まるのでお雑煮の代わりにいただいたそうです。



今回はお子様も食べられるよう魚料理にアレンジしたメニューを紹介します。

ふすべの汁

- 材料(大人4人分)
- ・鶏ひき肉・・・90g
  - ・たら・・・4切れ
  - ・サラダ油・・・大さじ1/2
  - ・料理酒・・・少々
  - ・大根・・・60g(6cm)
  - ・片栗粉・・・適量
  - ・ごぼう・・・30g(1/3本)
  - ・揚げ油・・・適量
  - ・しょうゆ・・・大さじ1強
  - ・みりん・・・大さじ1
  - ・水・・・1カップ
  - ・水溶き片栗粉・・・適量

### 作り方

- ①大根とごぼうは皮をむいてすりおろす。
- ②鶏ひき肉をサラダ油でいため、①を加えてさらに炒める。水としょうゆとみりんを加え10分程弱火で煮込み水溶き片栗粉でとろみをつける。(ふすべの汁完成)
- ③たらに料理酒を振り、片栗粉をまぶして180度の油で揚げる。
- ④揚げたらに②の汁をかけてできあがり。