



令和4年度

# 1がつこんだてひょう



綾東こども園

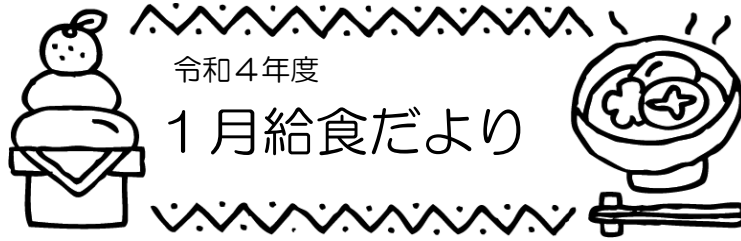
日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
5(木)	ハヤシライス ポテトサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	油 マヨネーズ じゃがいも	人参 グリーンピース 玉ねぎ マッシュルーム いんげん	せんべい ゼリー ぎゅうにゅう	せんべい ゼリー 牛乳
6(金)	アジフライ うめサラダ 黒豆 みそしる	鰯 卵 ベーコン 黒豆 みそ わかめ	小麦粉 油 パン粉 さつまいも	人参 ほうれん草 切干大根 カリカリ梅 玉ねぎ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	きなこ マカロニ 砂糖 牛乳
10(火)	かきあげ はるさめサラダ すまし汁	ウインナー かにかまぼこ 豆腐 わかめ	油 さつまいも てんぷら粉 春雨 マヨネーズ	人参 きゅうり もやし 大根 玉ねぎ ねぎ えのき	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
11(水)	お弁当の日				手作りパン ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
12(木)	さけのしおやき ひじきのにも みそしる	鮭 ひじき 大豆 油揚げ みそ 豆腐	油 砂糖 糸こんにやく	人参 小松菜 ねぎ 大根 玉ねぎ	バナナケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バナナ 豆乳 砂糖 油 卵 牛乳
13(金)	くろまめごはん まつかぜやき くりきんとん おぞうにふうおすいもの	鶏ミンチ みそ 黒豆 卵 ひじき 豆腐	ごま くり さつまいも 砂糖 もち麩	ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草	ごまめ おかし ぎゅうにゅう	小魚 砂糖 醤油 ごま おかし 牛乳
16(月)	おでんふうに はくさいのごまあえ バナナ	鶏肉 厚揚げ ちくわ	油 砂糖 こんにやく ごま	人参 大根 白菜 ほうれん草 きゅうり バナナ	さつまいもドーナツ ぎゅうにゅう	さつまいも 豆乳 ホットケーキミックス 油 砂糖
17(火)	しろみさかなのパンこやき レタスサラダ とんじる	白身魚 ハム 豚肉	パン粉 和風ドレッシング さといも こんにやく	レタス 人参 きゅうり コーン ごぼう 大根 ねぎ	せんべい みかん ぎゅうにゅう	せんべい みかん 牛乳
18(水)	とうふのごもくやき ほうれんそうのちりめんあえ すまし汁	豆腐 鶏ミンチ ひじき ちりめんじゃこ かまぼこ	さつまいも	人参 ほうれん草 もやし しめじ ねぎ	フルーツヨーグルト おかし	ヨーグルト バナナ みかん缶 パイン缶 おかし
19(木)	チンジャオロース はるさめのすのもの わかめスープ	牛肉 かにかま わかめ 豆腐	じゃがいも ごま油 砂糖 春雨	ピーマン 人参 玉ねぎ きゅうり もやし ほうれん草 しめじ	しらたまだんご ぎゅうにゅう	白玉粉 豆腐 きなこ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 牛乳
20(金)	ポークビーンズ マカロニサラダ りんご	豚肉 大豆 ハム	油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり コーン りんご	おかし ゼリー ぎゅうにゅう	おかし ゼリー 牛乳
23(月)	カレーうどん もやしのごまあえ みかん	豚肉 かにかま 油揚げ	油 片栗粉 ごま 砂糖 うどん	人参 玉ねぎ ねぎ しめじ もやし きゅうり みかん	おにぎり おちゃ	米 塩昆布 ゆかり お茶
24(火)	とりのマーメレードやき フレンチサラダ みそしる	鶏肉 ハム みそ 豆腐	マーメレード フレンチドレッシング	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ しめじ	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
25(水)	にくじゃが はくさいのツナマヨあえ チーズ	豚肉 ツナ チーズ	油 じゃがいも 砂糖 糸こんにやく マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース 白菜 ほうれん草 きゅうり	チキンナゲット ぎゅうにゅう	チキンナゲット 牛乳
26(木)	さばのにつけ きりぼしだいこんのすのもの すまし汁	鯖 ハム 豆腐 わかめ	油 砂糖	切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ えのき	さつまいもあんサンド ぎゅうにゅう	食パン さつまいも 砂糖 豆乳 牛乳
27(金)	とりにくのたつたあげ わふうサラダ とうにゅうみそスープ	鶏肉 ハム みそ 豆乳	片栗粉 油 砂糖 さつまいも 和風ドレッシング	レタス ニンジンきゅうり 白菜 ほうれん草	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
30(月)	クリームシチュー キャベツのしおこんぶあえ りんご	鶏肉 ベーコン 塩昆布	さつまいも 春雨 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご	ラスク ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン マーガリン 砂糖 牛乳
31(火)	しろみさかなのカレーニエル わかめサラダ コンソメスープ	白身魚 かにかま わかめ 豆腐	小麦粉 油 青じそドレッシング	レタス 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	せんべい みかん ぎゅうにゅう	せんべい みかん 牛乳

・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

・1月13日(金)と1月23日(月)は白ごはんはいりません。コップは持ってきてください

・お弁当の日はお箸をもってきてください





綾東こども園

年の瀬まであと少しになりました。年末年始は日本の食文化に触れる機会が多いですね。人々が育んできた行事と行事食を子どもたちに大切に伝えていきましょう。子どもたちにとって食の環境がよくなる一年でありますように！



春の七草といえば、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。1月7日に七草がゆを食べる習慣は、江戸時代に人々の間に広まったそうです。七草を食べることで災いから身を守り、1年間病気にならず、元気に過ごせると言われています。年末年始で食べすぎて疲れている胃腸にも効く食材です。



### 豆腐の五目焼き

材料〈一人分〉		作り方	
木綿豆腐(手でざっくり割る)	35.0g	① 豆腐をちぎり、電子レンジで加熱し冷ましておく ② さつまいも、人参、ひじきが柔らかくなるまで加熱する。加熱後ひじきは熱いうちに水分を切ってしょうゆを混ぜる ③ ①の豆腐をつぶし、鶏ひき肉、Aを加えてよく混ぜる ④ ③に②を入れて混ぜる ⑤ 鉄板またはフライパンに④を入れ、厚さ2cm程度になるようにならし、加熱する ※蓋をするなどして中までしっかりと火を通す ⑥ 少し冷めてから切り分ける	
鶏ひき肉	35.0g		
さつまいも(8mmの角切り)	15.0g		
にんじん(長さ2cmの細切り)	10.0g		
芽ひじき(水で戻す)	0.5g		
しょうゆ	0.3g		
A	しょうが(おろし)		0.1g
	酒		1.0g
	塩		0.2g
	片栗粉		4.0g
※野菜を先に加熱して 野菜の甘さをより引き出します			

