



令和5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(金)	お弁当の日				おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
9(火)	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ	牛肉 みそ ハム チーズ	油 フレンチドレッシング	人参 グリーンピース 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
10(水)	チキンなんばん はくさいのあえドレサラダ コンソメスープ	鶏肉 卵 かにかま のり 豆腐	油 砂糖 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 まいたけ もやし ねぎ 大根	☆むしぼん ぎゅうにゅう	むしパンミックス 卵 牛乳
11(木)	さけのしおやき ひじきのにも のんじる	鮭 ひじき 大豆 油揚げ みそ 豆腐 豚肉	油 砂糖 糸こんにやく 里芋	人参 ねぎ 大根 ごぼう 玉ねぎ ぶなピー	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん 牛乳
12(金)	くろまめごはん まつかぜやき 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 さつま芋 砂糖 麩	ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 えのき ねぎ	☆ごまめ ☆きなこマカロニ ぎゅうにゅう	小魚 砂糖 醤油 ごま きなこ マカロニ 牛乳
15(月)	にくじゃが はくさいのあまずあえ みかん	豚肉 かにかま	油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 白菜 ほうれん草 みかん	おかし プリン ぎゅうにゅう	おかし プリン 牛乳
16(火)	しろみさかなのごまさくさくやき はるさめのすのもの みそしる	白身魚 ハム 油揚げ 豆腐 わかめ	パン粉 ごま 春雨 砂糖 さつま芋	人参 きゅうり 白菜 ねぎ ぶなピー もやし	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
17(水)	きつねうどん げんきなサラダ りんご	油揚げ かまぼこ 鯉節	うどん マヨドレ	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン りんご	☆おにぎり おちゃ	米 ひじき たかな お茶
18(木)	こうやどうふのたまごとじ ブロッコリーみそマヨサラダ なっとう	高野豆腐 卵 鶏肉 かにかま みそ 納豆	砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー コーン きゅうり	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん 牛乳
19(金)	チンジャオロース もやしのナムル わかめスープ	牛肉 ハム わかめ 豆腐	じゃが芋 ごま油 砂糖	ピーマン 人参 玉ねぎ もやし きゅうり ねぎ 白菜 えのき	☆どうふドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 油 豆腐 砂糖 卵 牛乳
22(月)	とりにくのたつたあげ はくさいのツナマヨあえ みそしる	鶏肉 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	片栗粉 油 マヨネーズ さつま芋	人参 白菜 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ねぎ まいたけ	☆りんごケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス りんご 砂糖 卵 ぎゅうにゅう
23(火)	すきやきふうに ブロッコリーあおじそサラダ バナナ	牛肉 焼き豆腐 かにかま	砂糖 糸こんにやく 青じそドレッシング	ごぼう 白菜 人参 コーン ブロッコリー パナナ	せんべい ゼリー ぎゅうにゅう	せんべい ゼリー 牛乳
24(水)	さばのみそチーズやき きりぼしだいこんのもの すましじる	さば みそ チーズ 豆腐 油揚げ	油 砂糖	切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ えのき 白菜	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
25(木)	かぶのクリームシチュー キャベツのしおこんぶあえ みかん	鶏肉 牛乳 塩昆布	油	かぶ 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ キャベツ きゅうり みかん	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
26(金)	ナポリタンスパゲティ もやしのサラダ コンソメスープ	ウインナー かにかま	油 砂糖 ごまドレッシング スパゲティ	人参 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり ねぎ しめじ 大根 白菜	☆やきおにぎり おちゃ	米 ごま 油 ちりめんじゃこ お茶
29(月)	ひじきいりつくね きゃべつのおかかあえ すましじる	鶏ミンチ肉 豆腐 ひじき 豆腐 油揚げ	砂糖	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき ねぎ 大根 もやし	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
30(火)	カレーライス ほうれんそうサラダ チーズ	豚肉 ちくわ チーズ	じゃが芋 油 砂糖 マヨネーズ	人参 グリーンピース 玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン	☆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(水)	おでんふうに ほうれんそうのごまあえ バナナ	鶏肉 厚揚げ かにかま みそ	油 こんにやく 砂糖 ごま じゃが芋	人参 大根 ほうれん草 もやし パナナ	おかし たべるいりこ ぎゅうにゅう	おかし たべるいりこ 牛乳

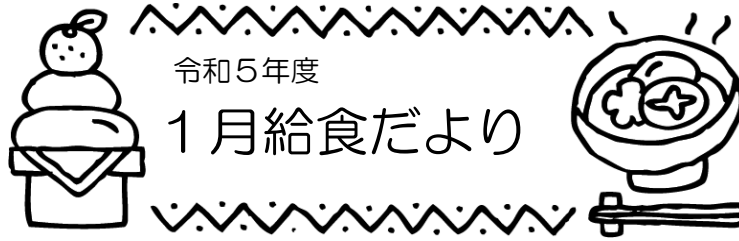


- ・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。
- ・3歳児以上は毎日白ごはんをもってきてください。  
お弁当の日のごはんとおかずをいれてもってきてください。  
おたのしみにデザート(くだもの)をもってきていただいてもかまいません。
- ・☆のマークはてづくりおやつです

・1月12日(金)、1月17日(水)、1月26日(金)は白ごはんはいりません。コップは持ってきてください

- ・お弁当の日はお箸とコップを持ってきてください





綾東こども園

新年、あけましておめでとうございます。今年も子供たちが給食を美味しい、楽しいと思えるように心を込めて作っていききたいと思います。

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスの良い食事で、一日を元気に過ごしましょう。



## お節料理の話

お節料理は現在では正月の節句料理のことをいいます。

お節料理の食材には一つ一つおめでたい意味やいわれがあります。食品や料理に込められた願いを知って、縁起の良い食材をそろえてお正月を楽しみたいですね。

【昆布巻き】	よろこぶ	【えび】	長生き
【田作り】	豊作	【松風焼き】	裏表なく素直に生きる
【黒豆】	マメ（健康）に暮らせる	【ごぼう】	細く長く幸せに
【きんとん】	金運に恵まれる	【数の子】	子宝に恵まれる
【伊達巻】	教養	【かまぼこ】	お祝い

1月のおすすめレシピです。

お酢が入ることで、ご飯がほんのりピンク色になります。

12日の給食、お節献立の日に食べます。

### くろまめごはん



#### 材料

米	3合
(2~3割をもち米にかえるともちもちします)	
黒豆(乾燥)	60g
塩	小さじ1
酒	大さじ2
酢	小さじ1/4

#### 作り方

- ① 黒豆を洗ってから、ひたひたの水に一晩浸す。この時の水は捨てずにとっておく。
- ② 米を研ぎ、炊飯釜に米と調味料を入れ、黒豆を浸した水を通常の水加減になるように加える。
- ③ 一晩浸した黒豆をのせて、いつも通り炊く。
- ④ 炊けたら出来上がり。