



令和6年度

1がつこんだてひょう



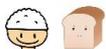
綾東こども園

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
6(月)	カレーライス フレンチサラダ チーズ	豚肉 ハム 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 コーン きゅうり キャベツ もやし	おかし ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
7(火)	さけのしおやき きりぼしだいこんのもの くらめ とんじる	鮭 油揚げ みそ 豆腐 豚肉	油 砂糖 糸こんにゃく 里芋	人参 切干大根 いんげん 玉ねぎ ぶなピー 白菜 ごぼう ねぎ	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん 牛乳
8(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 じゃが芋	玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 まいたけ もやし ねぎ 大根	☆むしぱん ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 りんご バター 牛乳
9(木)	ぶたにくのごまてりやき ブロッコリーのおおじそサラダ わかめスープ	豚肉 ツナ 豆腐 わかめ	パン粉 ごま 春雨 砂糖	ブロッコリー 人参 青じそ コーン 白菜 ねぎ しめじ もやし	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
10(金)	くらめごはん まつかぜやき おぞうにふうおすいもの りんご	鶏ミンチ みそ 黒豆 卵 ひじき 豆腐	ごま 砂糖 麩	ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 えのき りんご	☆ごまめ ☆きんどん ぎゅうにゅう	小魚 砂糖 醤油 ごま さつま芋 砂糖 栗 牛乳
14(火)	こうやどうふのたまごとし もやしのしおこんぶあえ なっとう	高野豆腐 卵 塩昆布 納豆	油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ もやし きゅうり	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん 牛乳
15(水)	しろみさかなのごまさくさくやき ブロッコリーわふうサラダ ミネストローネ	白身魚 かにかま	油 砂糖 パン粉 マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー コーン トマト缶 大根 ぶなピー	☆ジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン ジャム 牛乳
16(木)	きつねうどん げんきなサラダ りんご	油揚げ かまぼこ ツナ 鰹節	うどん 砂糖 マヨドレ	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 もやし コーン りんご	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
17(金)	てづくりナゲット はるさめのちゅうかサラダ みそしる	鶏ミンチ肉 わかめ みそ かにかま 豆腐 油揚げ	油 砂糖 ごま 春雨 さつま芋	人参 きゅうり 大根 えのき ねぎ	☆なんちゃって アップルパイ ぎゅうにゅう	りんご 砂糖 春巻きの皮 油 牛乳
20(月)	チンジャオロース ほうれんそうサラダ たまごスープ	牛肉 ハム わかめ 卵 豆腐	じゃが芋 油 砂糖 マヨネーズ	ピーマン 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし ねぎ 白菜 えのき	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
21(火)	にくじゃが キャベツのおかかあえ みかん	豚肉 鰹節	油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし きゅうり みかん	☆とうふドーナツ おちゃ	豆腐 卵 ホットケーキミックス お茶
22(水)	てづくりパン かぶのクリームシチュー ブロッコリーのごまサラダ チーズ	鶏肉 ツナ 豆腐	じゃが芋 油 砂糖 バター マヨネーズ ごま 強力粉	玉ねぎ しめじ かぶ 人参 グリンピース ブロッコリー コーン	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
23(木)	さけのきのこあんかけ はくさいのあまざあえ すましじる	鮭 かにかま 豆腐 油揚げ	片栗粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ しいたけ えのき 白菜 ほうれん草 ねぎ もやし	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
24(金)	とりにくのからあげ もやしのナムル とうにゅうみそスープ	鶏肉 卵 ちくわ 豆乳 豆腐 ウインナー みそ	小麦粉 油 さつま芋	人参 もやし きゅうり 白菜 まいたけ ねぎ	☆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 バター 牛乳
27(月)	わふうとうふハンバーグ はるさめのすのもの みそしる	合いびき肉 豆腐 ハム 卵 みそ 油揚げ わかめ	片栗粉 ごま さつま芋 油 砂糖	玉ねぎ 大根 人参 きゅうり ねぎ しめじ 白菜 もやし	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
28(火)	さばのカレーたつたあげ ひじきのもの のっぺいじる	さば ひじき 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	油 砂糖 片栗粉 山芋	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ	☆りんごマフィン ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 バター 砂糖 りんご 牛乳
29(水)	ハヤシライス スパゲティサラダ みかん	牛肉 ハム チーズ	油 砂糖 マヨネーズ スパゲティ	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	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
30(木)	おでんふうに ほうれそうごまあえ バナナ	鶏肉 厚揚げ ちくわ	油 こんにゃく 砂糖 ごま じゃが芋	人参 大根 ほうれん草 もやし バナナ	☆てづくりパン ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
31(金)	ヤンニョムチキンふう はくさいのチョレギサラダ とりがらすoup	鶏肉 かにかま 豆腐 のり わかめ	油 砂糖 片栗粉 春雨	人参 白菜 ほうれん草 コーン ねぎ もやし えのき	おかし プリン ぎゅうにゅう	おかし プリン 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。

・☆のマークはてづくりおやつです

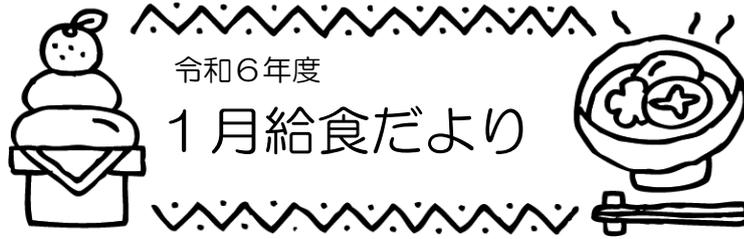


1月10日(金)、16日(木)は麺の日、22日(木)はパンの日です。

※幼児クラスの主食提供を希望されていない方は10日、16日、22日のみ白ご飯はいりません。

コップを持って来てください。





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楽しみにしてくれるように、心を込めて給食を届けたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

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、今年も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

新年お祝い
メニュー

まつかぜやき

材料（幼児1人分）

鶏ミンチ肉	25g	
豆腐	30g	
ねぎ	10g	
玉ねぎ	10g	
A	パン粉	4g
	牛乳	6g
	卵	5g
	三温糖	1g
	みそ	4g
白ごま	0.5g	
油	0.8g	

作り方

- ① 豆腐は軽く押し、水気を絞っておく。
- ② ねぎ、玉ねぎはみじんぎりにする。
- ③ ボールに①、鶏ミンチ肉、②、Aを入れよくこねる。
- ④ 天板に油をしき、③を広げ、炒ったごまを一面にふり180℃に温めたオーブンで30分焼く。
- ⑤ 竹串をさして汁がすきとおったら焼き上がり。

