



令和7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(月)	カレーライス マカロニサラダ チーズ	豚肉 ハム チーズ	じゃが芋 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	人参 グリーンピース 玉ねぎ コーン ほうれん草	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
6(火)	チンジャオロース もやしのナムル はるさめスープ	牛肉 ちくわ わかめ 豆腐	じゃが芋 油 砂糖 春雨	ピーマン 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし ねぎ 白菜 しいたけ	☆むしぼん ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 バター 牛乳
7(水)	しろみさかなのごまみりんやき きりぼしだいこんのもの みそしる	白身魚 黒豆 油揚げ みそ 豆腐 豚肉	油 砂糖 こんにゃく	人参 切干大根 いんげん 玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
8(木)	かんばやしじどりのからあげ ほうれんそうサラダ とうにゅうみそスープ	鶏肉 卵 豆乳 ツナ 豆腐 ウインナー みそ	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 ほうれん草 もやし えのき ねぎ 大根	☆ラスク ぎゅうにゅう	フランスパン バター 砂糖 牛乳
9(金)	まつかぜやき ちくぜんに おぞうにふうおすいもの	鶏ミンチ 卵 みそ ちくわ 豆腐 油揚げ	油 砂糖 ごま マヨドレ 麩	玉ねぎ ねぎ 人参 ごぼう ごぼう しいたけ 大根 ねぎ	☆ごまめ ☆きんとん ぎゅうにゅう	小魚 砂糖 醤油 ごま さつま芋 砂糖 牛乳
13(火)	にくじゃが はるさめサラダ なっとう	豚肉 ハム 納豆	油 砂糖 じゃが芋 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ ほうれん草 コーン	☆ジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン ジャム 牛乳
14(水)	あおみさかなのうめに はくさいのあまずあえ とんじる	青身魚 ちくわ 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	油 砂糖 こんにゃく	白菜 人参 ほうれん草 えのき ねぎ もやし 大根 ごぼう	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
15(木)	きつねうどん ブロッコリーサラダ りんご	油揚げ かまぼこ ツナ	うどん 油 砂糖	ねぎ ブロッコリー 人参 コーン りんご	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
16(金)	ひめじおでん ばちじるふう くろまめ みかん	鶏肉 ちくわ 黒豆 厚揚げ 油揚げ	油 砂糖 そうめん じゃが芋 こんにゃく	人参 大根 しめじ ねぎ しいたけ 白菜 みかん	☆あずきケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 砂糖 卵 バター 小豆 牛乳
19(月)	すきやきふう キャベツのごまサラダ りんご	牛肉 焼き豆腐 ハム	油 砂糖 糸こんにゃく ごま マヨネーズ	ごぼう 白菜 人参 しめじ キャベツ ほうれん草 りんご	☆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
20(火)	かんばやしじどりのヤンニョムチキン はくさいのチョレギサラダ とりがらスープ	鶏肉 豆腐 のり わかめ	油 砂糖 片栗粉	人参 白菜 ほうれん草 コーン ねぎ もやし えのき	☆マカロニきなこと ぎゅうにゅう	マカロニ きなこと 砂糖 牛乳
21(水)	あおみさかなのムニエル うめサラダ ミネストローネ	青身魚 ペーコン 大豆	油 砂糖 バター じゃが芋	人参 切干大根 きゅうり トマト缶 しめじ 玉ねぎ 白菜	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
22(木)	マーボー豆腐 もやしのちゅうかサラダ みかん	豚ひき肉 豆腐 ちくわ	油 砂糖	玉ねぎ ねぎ なら 人参 もやし 小松菜 みかん	☆どうふドーナツ ぎゅうにゅう	豆腐 卵 ホットケーキミックス 牛乳
23(金)	かきあげ ひじきのもの みそしる	ウインナー 大豆 ひじき みそ 豆腐 油揚げ	さつま芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし 白菜	プリン ぎゅうにゅう	プリン 牛乳
26(月)	てづくりパン キャベツのあおじそサ ポトフ チーズ	牛乳 ツナ 鶏肉 チーズ	油 砂糖 バター マヨネーズ 強力粉 じゃが芋	キャベツ ほうれん草 人参 青じそ 玉ねぎ ねぎ しめじ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
27(火)	ぶたにくのごまてりやき ポテトサラダ わかめスープ	豚肉 ハム 豆腐 わかめ	ごま 油 砂糖 じゃが芋	人参 グリンピース コーン 白菜 ねぎ しいたけ もやし	☆くろまめマフィン	ホットケーキミックス 卵 バター 砂糖 黒豆 牛乳
28(水)	ビーフシチュー ブロッコリーのあえドレサラダ バナナ	牛肉 かまぼこ	油 砂糖	人参 グリーンピース 玉ねぎ しめじ ブロッコリー コーン バナナ	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
29(木)	しろみさかなのカレーたつたあげ ほうれんそうのごまあえ のっぺいじる	白身魚 ちくわ 鶏肉 豆腐 油揚げ	油 砂糖 片栗粉 里芋 ごま	人参 ほうれん草 もやし ねぎ 大根 ごぼう えのき	☆フライドポテト ぎゅうにゅう	フライドポテト 牛乳
30(金)	わふうとうふハンバーグ もやしのしおこんぶあえ みそしる	合いびき肉 豆腐 塩昆布 卵 みそ 油揚げ わかめ	油 砂糖	玉ねぎ 大根 人参 小松菜 もやし ねぎ しいたけ 白菜	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし 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。

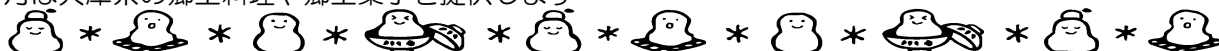
・☆のマークはてづくりおやつです

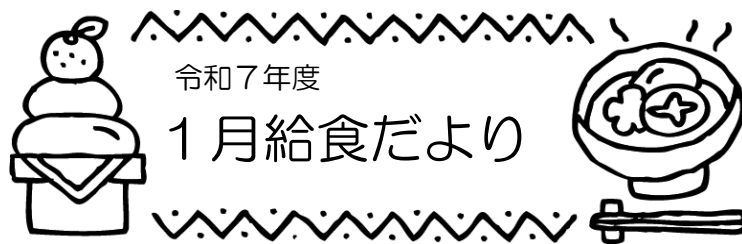
コップはまいにち持って来てください。

←鶏のマークがついているメニューの時は上林地鶏を使用しています。



←今月は兵庫県の郷土料理や郷土菓子を提供します





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います。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。

11月、地域の方の畑にそう組、ぱんだ組さん達が小豆を収穫しに行かせていただきました。摘んだ小豆を自然乾燥させ、足でふんでさやから豆を取り出しました。その小豆を使い、そう組、ぱんだ組さんがあんこを作り、手作りの抹茶を使って、どら焼きを作るクッキングをしました。自分達で作ったあんこは最高だったようです。あんこが苦手なこどもも「おいしい」と食べられるようになる姿が沢山ありました。作る楽しさや美味しさを感じているこども達です。



## 1月に出る郷土料理のご紹介

### 兵庫県

#### ① 黒豆



丹波篠山の黒大豆は、この地域の粘土質な土と昼夜の激しい寒暖差のため、粒が大きく、糖度も高く成長し、黒大豆の中では最高級の品質といわれています。

#### ② ひめじおでん

一般的なおでんはからし醤油を添えて食べるが、姫路おでんは生姜醤油をかけたり、つけたりして食べられています。

姫路市は生姜と醤油の生産地であったため、おでんに生姜醤油を使う食習慣につながったのではないかとされています。

#### ③ ばちじる

素麺のはしの部分「ばち」使用します。  
野菜などと一緒にだし汁で煮込む汁物です。  
兵庫県の播州地方は揖保乃糸の産地で、古くから親しみ、食されています。

