



食育だより



あけましておめでとうございます!!



新年あけましておめでとうございます。
本年も変わらぬお引き立てをよろしくお願い申し上げます。
お子様の成長の一助となるよう、安全でおいしい給食を提供してまいります。



全国のお雑煮のご紹介



お雑煮は、お正月に食べる伝統的な料理です。餅の形や出汁、具材の種類など、いろいろな地域や家庭で違いがあります。少し珍しいお雑煮をご紹介します。

●秋田県・・・フグや焼きアジのだし。焼いた角餅。具材は長ネギ・岩のり。

ショツツル（魚醤）で味付けするところもある。

●岩手県・・・すまし汁（醤油）のだし。焼いた角餅。具材は焼いたワカサギ・大根・人参・芹。

別の椀に擦ったクルミを醤油とあわせたタレを添えられている。

●奈良県・・・味噌仕立て。茹でた丸餅。具材は頭芋・コンニャク・焼き豆腐・大根・人参。

別の皿にきな粉が添えられており、餅をつけて食べる。

●香川県・・・いりこの白みそ仕立て。あん餅。具材は輪切りの大根・人参。（里芋なども入る）



七草がゆ【1月7日】

正月7日の朝に無病を祈って、7種類の野菜をお粥に入れて食べます。

（セリ・ナズナ・ハコベラ・ゴギョウ・スズナ・スズシロ・ホトケノザ）



七草の葉菜には、ビタミンA・B・Cに加えてカルシウムなどのミネラルがたっぷりと含まれています。

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっているからだにやさしい食事です。



◆寒ブリ◆

冬になると脂がノリ美味しくなるブリは、

DHA・EPAが多く含まれており、これらは、学習・記憶能力の向上に役立つと考えられています。またビタミンD・ビタミンB₁・B₂が含まれており、ビタミンDは骨の形成を促す働きがあり、ビタミンB₁・B₂は疲労回復や筋肉の機能を正常に保つ働きもあります。いろいろな料理にも対応でき、これからの時期は、温かい鍋で「ブリ



2019年

1月の献立

【いぎすれんげ幼稚園】

日	曜日	幼児昼食	乳幼児の主食	おやつ		(乳)加-	(幼)加-	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
				乳児(朝)	乳幼児	たんぱく質	たんぱく質			
7	月	ハンバーグ 大豆の五目煮 みそ汁	ごはん	朝おやつ	◆人日(1/7)◆ 野菜の七草がゆ	Kcal g	580Kcal 24.7g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 麩 さつまいも/	安心素材ハンバーグ 鶏もも 蒸し大豆 味噌 煮干 しらす干し/	オニオンソテー スライス ケチャップ 人参 干し椎茸 ほうれん草 玉葱 出し昆布 白菜 大根 かぶ(葉つき) 約500g/
8	火	親子丼 おかわあえ すまし汁	ごはん	朝おやつ	ホットケーキ 牛乳	Kcal g	560Kcal 23.3g	砂糖 米 ホットケーキミックス/ 牛乳/	鶏もも 卵 かつお節 牛乳/	干し椎茸 玉葱 人参 グリーンピース ほうれん草 わかめ ほぐしえのき 小ネギ 出し昆布/
9	水	トカみかみ献立・給食試食会ト ししゃものごまフライ ひじきの炒め煮・アロコリサガ 高野豆腐のみそ汁	ごはん	朝おやつ	フルーツサンド 牛乳	Kcal g	694Kcal 22.6g	米 小麦粉 パン粉 黒ごま ｷﾞﾗｰ油 さつまいも 砂糖 ゴマ油 食パン/	ししゃも 卵 油揚げ 高野豆腐 味噌 煮干 ホイップクリーム 牛乳/	ひじき 人参 グリーンピース フロコリリー カーネルコーン 白菜 小ネギ 出し昆布 黄桃(缶)/
10	木	スパゲティナポリタン ポテトサラダ コーンスープ ごまロールパン・牛乳	スパゲティ	朝おやつ	チーズおかわおにぎり	Kcal g	551Kcal 17.5g	スパゲティ ｷﾞﾗｰ油 メークイン マヨドレ ごまロール 米 すり胡麻/	ウインナー 牛乳 スキムミルク スライスチーズ 糸かつお/	人参 玉葱 パブリカ ケチャップ トマト缶 きゅうり カーネルコーン/
11	金	◆鏡開き◆ 鶏肉の照焼 甘酢和え マカロニのあべかわ・みそ汁	ごはん	朝おやつ	◆鏡開き◆ さつま芋のぜんざい	Kcal g	608Kcal 21.5g	米 砂糖 ｷﾞﾗｰ油 マカロニ さつまいも/	鶏もも ロースハム きな粉 油揚げ 味噌 煮干 ゆであずき/	おろし生姜 キャベツ 人参 大根 小ネギ 出し昆布/
12	土	豆腐のきのこあんかけ じゃが芋ソテー みそ汁	ごはん	朝おやつ	ヨーグルト	Kcal g	467Kcal 15.9g	米 片栗粉 油 砂糖 ゴマ油 メークイン ｷﾞﾗｰ油 麩/	木綿豆腐 豚肉 ベーコン 油揚げ 味噌 煮干 ヨーグルト/	玉葱 レンコン しめじ ほぐしえのき 人参 絹さや カーネルコーン 大根 出し昆布/
14	月		成人の日			Kcal g	Kcal g			
15	火	魚のチーズ焼 スパソテー 納豆 みそ汁	ごはん	朝おやつ	混ぜごはんのおにぎり	Kcal g	512Kcal 25.2g	米 スパゲティ ｷﾞﾗｰ油 麩/	秋鮭 チーズ 納豆 味噌 煮干 鶏肉 油揚げ/	パブリカ 玉葱 カーネルコーン 大根 白菜 出し昆布 人参 干し椎茸 グリーンピース/
16	水	豚肉の味噌炒め 南瓜といりこの煮物 すまし汁	ごはん	朝おやつ	焼いも 牛乳	Kcal g	560Kcal 19.7g	米 砂糖 ｷﾞﾗｰ油 さつまいも/	豚肉 味噌 いりこ 木綿豆腐 かつお節 牛乳/	キャベツ 人参 玉葱 揚げ茄子 麻婆カッター インゲン かぼちゃ 出し昆布 わかめ 小ネギ/
17	木	ちゃんぽん 卵炒め フルーツ 小ごはん	ちゃんぽん	朝おやつ	鶏飯	Kcal g	470Kcal 16.0g	チヤンボン麺 ゴマ油 ｷﾞﾗｰ油 米 砂糖/	豚肉 牛乳 卵 鶏ササミ 錦糸卵/	キャベツ 人参 玉葱 もやし 絹さや ニラ りんご 干し椎茸 小ネギ/
18	金	きのこと塩こぶ炒飯 ほうれん草のごま和え フルーツ 中華スープ	ごはん	朝おやつ	金平トースト 牛乳	Kcal g	575Kcal 19.8g	ｷﾞﾗｰ油 ゴマ油 米 すり胡麻 砂糖 食パン 白ごま/	鶏もも 卵 チーズ 牛乳/	しめじ 椎茸 ほぐしえのき 白葱 塩ふき昆布 小ネギ ほうれん草 人参 PHバナナ 玉葱 わかめ カーネルコーン ごぼう/
19	土	厚揚げのそぼろ煮 キャベツのツナ和え みそ汁	ごはん	朝おやつ	プリン	Kcal g	513Kcal 19.4g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 片栗粉 プリン80g/	きぬ厚揚げ 豚肉 ツナ 味噌 煮干/	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース キャベツ 南瓜 小ネギ 出し昆布/
21	月	魚の塩焼 春雨の中華あえ フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	きなこ揚げパン 牛乳	Kcal g	619Kcal 22.6g	米 緑豆春雨 砂糖 ゴマ油 ごまロール 油 /	さば ロースハム もめん厚揚げ 油揚げ 味噌 煮干 きな粉 牛乳/	きゅうり みかん缶 小ネギ 出し昆布/
22	火	トお誕生会ト 十八穀米カレー 4色サラダ フルーツポンチ	ごはん	朝おやつ	つみれ汁	Kcal g	533Kcal 18.6g	米 十八穀ごはんの素 メークイン オリーブオイル/	牛肉 ロースハム すり身 もめん厚揚げ 味噌 煮干/	玉葱 人参 大根 きゅうり フルーツカクテル パイン(缶) 小ネギ 出し昆布 おろし生姜/
23	水	◆リクエスト(はず組)◆ きつねうどん 昆布茶和え フルーツ・小ごはん	うどん	朝おやつ	ジャムパン 牛乳	Kcal g	521Kcal 16.9g	うどん 砂糖 ゴマ油 米 パターロール イチゴジャム/	寿司揚げ 赤蒲鉾 煮干 牛乳/	小ネギ 出し昆布 きゅうり キャベツ 人参 りんご/
24	木	バターロール チキンカツ マカロニサラダ・フルーツ コンソメスープ・牛乳	パン	朝おやつ	おかわおにぎり	Kcal g	549Kcal 19.4g	バターロール 小麦粉 パン粉 ｷﾞﾗｰ油 マカロニ マヨドレ 米 /	鶏もも 卵 ツナ 牛乳 糸かつお/	ケチャップ きゅうり カーネルコーン PHバナナ キャベツ 玉葱 人参 味付海苔/
25	金	◆旬の食材を食べよう◆ 鶏肉の梅照り焼 野菜の豆腐ディップ 豚汁・大根ごはん	ごはん	朝おやつ	いりこ&チーズ	Kcal g	549Kcal 24.3g	砂糖 ｷﾞﾗｰ油 里芋 マヨドレ すり胡麻 米 /	鶏もも 木綿豆腐 ツナ 豚肉 味噌 煮干 油揚げ いりこ ペペーチーズ/	梅干 おろし生姜 れんこん 白菜 ごぼう 玉葱 出し昆布 大根 人参 /
26	土	豆腐とツナの落とし揚げ 大根と人参の煮物 フロコリリー みそ汁	ごはん	朝おやつ	オレンジゼリー	Kcal g	485Kcal 15.4g	米 片栗粉 油 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 マヨドレ 麩 ﾌﾟﾚｰﾘｰ/	木綿豆腐 ツナ 油揚げ 味噌 煮干/	玉葱 大根 人参 小ネギ フロコリリー 白菜 出し昆布/
28	月	豚肉と野菜の塩麴炒め 卵焼き みそ汁	ごはん	朝おやつ	煮麺	Kcal g	612Kcal 25.5g	米 ｷﾞﾗｰ油 麩 そうめん/	豚肉 厚揚げ卵 油揚げ 味噌 煮干 かまぼこ/	キャベツ 玉葱 レンコン パブリカ わかめ 出し昆布 小ネギ/
29	火	魚のカレーソテー うの花 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	ほうれん草蒸しパン 牛乳	Kcal g	602Kcal 26.5g	米 小麦粉 ｷﾞﾗｰ油 ゴマ油 砂糖 麩 ホットケーキミックス/	鯖 おから 丸天 スキムミルク 油揚げ 味噌 煮干 牛乳 卵/	干し椎茸 人参 枝豆 みかん缶 大根 出し昆布 ほうれん草/
30	水	豚肉の柳川煮 揚げ野菜のサラダ みそ汁	ごはん	朝おやつ	お昼スナック	Kcal g	545Kcal 21.1g	米 砂糖 さつまいも 油 麩/	豚肉 卵 油揚げ 味噌 煮干 きな粉/	玉葱 ささがきごぼう 人参 グリーンピース フロコリリー ほうれん草 出し昆布/
31	木	牛丼 もやしのごま風味和え みそ汁	ごはん	朝おやつ	フレンチトースト 牛乳	Kcal g	674Kcal 25.2g	糸コンヤク 米 砂糖 ゴマ油 食パン バター /	牛肉 油揚げ 味噌 煮干 牛乳 卵/	白菜 玉葱 人参 グリーンピース もやし きゅうり 大根 わかめ 出し昆布/

仕入の都合により献立を変更させていただく場合がございます。