

1がつ

おたのしみメニュー

令和5年1月

きたこども園



じもとのたべものをしょう!!

<年明けうどん>		<二十日正月>		4日(水)	5日(木)	6日(金)
年明けうどんとは、年明けに縁起を担いで紅白に彩られたうどんを食べる香川県の習慣です。年の初めに食べることで、その年の人々の幸せを願うものとされています。 (※園ではかまぼこと星型人參を使用します。)		二十日正月とは、元日にお迎えした年神様がお帰りになる節目になる日の事です。この日を「正月の祝い納め」の日とし、この日をもって正月の行事は終了します。なのでこの日に、正月料理やお餅等を食べ尽くしてしまします。		じゅうとうえん 出席される方はお弁当をお願いします。 	じゅうとうえん 	<としあげうどん> りんご かきあげ ほうれんそうのツナあえ としあげうどん
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)		
せいじんのひ 	みかん ぶたにくコロッケ コーンサラダ ふうわらいごはん けんちんじる	ベビーパン マーボーあつあげ だいこんサラダ むぎごはん もやしスープ	りんご パナナ フライドポテト キャベツサラダ しろいパン バターチキンカレー	りんご さばのしおやき シルバーサラダ 発芽玄米ごはん みそじる		
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)		
チーズ さけのみそマヨやき わふうサラダ むぎごはん かみなりじる	パナナ タンドリーチキン フレンチサラダ ごはん みそじる	ポックンゼリー きんときまめのにも キャベツのあまずあえ ちゅうかどん	りんご コーンシューマイ こまつなごまあえ ちゃんぼんめん	<はつかしょうがつ> みかん まつかぜやき せいようなます 発芽玄米ごはん すましじる		
☆フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド(ブルーベリー)	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ヤクルト せんべい		
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)		
プルーン ホイコーロー サラスパサラダ ごはん わかめスープ	<げろしどういつメニュー> みかん にじますのからあげ だいこんのすのもの とりごもくごはん すましじる	パナナ やきギョウザ しょうゆフレンチ さんしょくどんぶり	パイナップル とりにくのこうみやき ごもくきんぴら むぎごはん みそじる	りんご はるまき もやしのナムル やきそば		
ぎゅうにゅう ☆おふうラスク	ぎゅうにゅう あまからくしだんご	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ☆チーズドック	ぎゅうにゅう ビスケット		
30日(月)	31日(火)	24日は下呂市こども園統一献立です。 地元の食材の美味しさを伝えたい、地元の企業を応援したいという思いから、下記の食材を使用しています。 ・小坂産のにじます ・萩原産の豆腐 ・小坂産のしめじ		お麩ラスク <材料(1人分)> ・小町麩 8g ・バター 8g ・砂糖 8g ・ピュアココア 0.5g ・水 2.5ml !ポイント! ④の途中、フライ返して裏返して両面焼くと、カリッと仕上がります。		
みかん しろみざかなフライ ブロッコリーのおかかあえ ごはん たぬきじる	<たんじょうかい> パイナップル ささみのレモンに チップスサラダ ゆかりとらすのまぜごはん どうにゅうスープ	楽しみにかけてくださいね!		<作り方> ①鍋にバター、砂糖、ココアを入れて弱火にかけ溶かす。 ②①に水を加えてよく混ぜる。 ③麩に②を少量ずつ加え、全体になじむよう混ぜる。 ④オープンシートを敷いた鉄板に並べ、オープンで160℃で予熱し、10~12分こんがり焼いたら完成。		
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ペアシュークリーム					



食育だより

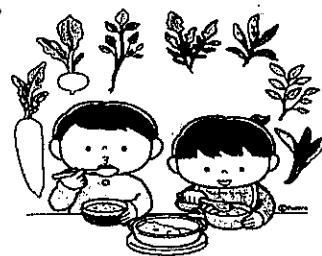


七草がゆ

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。1月7日の朝に、春の七草を入れたかゆを食べて、1年間の無病息災を祈ります。七草がゆを作る時には、前日や当日に清潔なまな板の上で包丁やすりこぎで七草をたたきます。

「七草なずな、唐戸(とうと)の鳥の、日本の土地にわたらぬ先に、ストントン」等と言葉を唱えます。この言葉は地域によって、多少違いがあるようですが、これは大陸から飛んでくる鳥がわたってこないように追い払うという意味があります。

七月正月とも呼ばれ、平安時代にはすでに行われていたと言われていいます。おせち料理で疲れた胃を休めるとともに、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う効果があります。



令和5年1月 きたこども園

1月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	Kcal	g	g	g
6	金 年明けうどん・かき揚げ・ほうれん草のツナ和え・りんご	うどん	鶏肉・油揚げ・かまぼこ・人参・葱・干し椎茸	ほうれん草・もやし・人参・ツナ	揚げ(かき揚げ)	503	18	26.1	1.6
10	火 福笑いごはん・豚肉コロッケ・けんちん汁・コーンサラダ・みかん	米・黒豆 かまぼこのり さくらでんぶ	豚肉コロッケ	コーン・キャベツ・人参・胡瓜	鶏肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・里芋・葱	581	21.1	19.3	1.4
11	水 ごはん・マーボー厚揚げ・大根サラダ・もやしスープ・ベビーパイン	精白米	豚肉・厚揚げ・人参・葱・グリーンピース・生姜・にんにく	大根・胡瓜・人参・ツナ	もやし・白菜・玉葱・コーン	590	22.4	22.3	1.9
12	木 牛乳・白いパン・バターチキンカレー・フライドポテト・キャベツサラダ・バナナ	パン	フライドポテト	キャベツ・胡瓜・人参・ブロッコリー	鶏肉・玉葱・人参・トマト缶	603	18.4	27.3	2.1
13	金 ごはん・さばの塩焼き・シルバーサラダ・みそ汁・りんご	精白米	さば	春雨・ハム・キャベツ・胡瓜・人参	豆腐・油揚げ・なめこ・小松菜・玉葱	547	21.6	23	1.4
16	月 ごはん・鮭のみそマヨ焼き・和風サラダ・かみなり汁・チーズ	精白米	鮭・玉葱	キャベツ・胡瓜・人参・大根	鶏肉・豆腐・ごぼう・人参・椎茸・葱	553	21	14.1	2.2
17	火 ごはん・タンドリーチキン・フレンチサラダ・みそ汁・バナナ	精白米	鶏肉・生姜・にんにく	キャベツ・ブロッコリー・胡瓜・人参・コーン	豆腐・油揚げ・小松菜・しめじ・葱	562	24.4	17.9	1.9
18	水 中華丼・金時豆の煮物・キャベツの甘酢和え・ポックンゼリー	精白米	金時豆	キャベツ・胡瓜・人参・しらす干し・わかめ	豚肉・うずら卵・生姜・えび・白菜・人参・玉葱・なると・干し椎茸	548	26.1	12.7	1.6
19	木 チャンポン麺・コーンシューマイ・小松菜のごま和え・りんご	中華麺	豚肉・えび・いか・玉葱・キャベツ・人参・もやし・葱	小松菜・人参・もやし・ツナ・ごま	蒸す)コーンシューマイ	566	25.8	24.7	2.3
20	金 ごはん・松風焼き・西洋なます・すまし汁・みかん	精白米	鶏肉・玉葱・葱・人参・卵・ごま	大根・人参・胡瓜・ハム	豆腐・かまぼこ・玉葱・えのきたけ・三つ葉	512	22.2	13.8	1.8
23	月 ごはん・ホイコーロー・サラスパサラダ・わかめスープ・ブルーベリー	精白米	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン	サラスパ・ハム・胡瓜・人参・コーン	わかめ・豆腐・もやし・葱	609	20.7	25.4	1.8
24	火 鶏五目ごはん・にじますのから揚げ・すまし汁・大根の酢の物・みかん	米・鶏肉 人参・ごぼう 干し椎茸	にじます	大根・人参・胡瓜	豆腐・かまぼこ・小松菜・しめじ	533	23.6	17.1	2.3
25	水 三色丼・焼きギョウザ・しょうゆフレンチ・バナナ	精白米	ツナ・生姜・卵・ほうれん草・のり	キャベツ・胡瓜・人参・ハム・フライドポテト	焼き)焼きギョウザ	603	21	21.6	2.1
26	木 ごはん・鶏肉の香味焼き・五目きんぴら・みそ汁・パイナップル	精白米	鶏肉・にんにく	豚肉・ごぼう・人参・れんこん・いんげん	豆腐・油揚げ・キャベツ・人参・わかめ	576	26.4	22.9	2.4
27	金 焼きそば・春巻き・もやしのナムル・りんご	焼きそば麺	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・青のり	もやし・キャベツ・人参・コーン・ごま	揚げ(る)春巻き	569	15.9	30.9	1.8
30	月 ごはん・白身魚フライ・ブロッコリーのおかか和え・たけのこ汁・みかん	精白米	豚肉・キャベツ・白身魚フライ	ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・人参	鶏肉・油揚げ・大根・人参・こんにゃく・葱	539	24.7	18.2	1.7
31	火 ゆかりとしらすの混ぜご飯・ささ身のレモン煮・チップスサラダ・豆乳スープ・パイナップル	米 しらす ごま	鶏肉・レモン	ポテトチップス・キャベツ・胡瓜・人参	じゃが芋・玉葱・人参・チンゲン菜・コーン	604	25.8	21.1	2.6