



# 給食だより

2017年1月 あけぼの保育園



## おせち料理

前もっておせち料理を作っておくのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくすることを慎むためだそうです。数の子には“子孫繁栄”、黒豆は“まめに過ごし、まめに働けるように”、タイは“めでたい”田作りは“豊作”、エビは“長寿祈願”など、それぞれに意味があります。

1月の  
給食こんだて



|     | 献立                               | 材料   | 午前おやつ | 午後おやつ  |
|-----|----------------------------------|--|-------|--------|
| 1日  | 年始休暇                             | ...  | ...   | ...    |
| 2月  | 年始休暇                             | ...  | ...   | ...    |
| 3火  | 年始休暇                             | ...  | ...   | ...    |
| 4水  | ホッケのマヨネーズ焼き・人参の子和え・ほうれん草のピーナッツ和え | ホッケ・たらこ・人参・白滝・油揚げ・高野豆腐・枝豆・ほうれん草・もやし                    | 果物    | ホットケーキ |
| 5木  | 照り焼きチキン・れんこんきんぴら・卵入り春雨サラダ        | 鶏もも肉・れんこん・人参・油揚げ・春雨・卵・きゅうり                             | ヨーグルト | バター煎餅  |
| 6金  | 鮭フライ・切干大根煮・ほうれん草のごま和え            | サケ・切干大根・人参・白滝・油揚げ・さつま揚げ・いんげん・ほうれん草                     | フルーチェ | お菓子    |
| 7土  | カレー・ソーセージ天ぷら・キャベツとツナのサラダ         | 鶏もも肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・コーン・魚肉ハム・キャベツ・ツナ                     | お菓子   | ゼリー    |
| 8日  | 休日                               | ...  | ...   | ...    |
| 9月  | 成人の日                             | ...  | ...   | ...    |
| 10火 | ごぼうの肉巻・マカロニサラダ・ほうれん草和え物          | 豚ロース・ごぼう・マカロニ・きゅうり・人参・ほうれん草・なめたけ                       | お菓子   | ヨーグルト  |
| 11水 | サバの味噌煮・長もやし炒め・大根サラダ              | サバ・大豆もやし・人参・白滝・油揚げ・大根・きゅうり・ツナ                          | フルーチェ | 蒸しパン   |
| 12木 | 豆腐ハンバーグ・ひとロスパゲティ・フライドポテト         | 豚ひき肉・人参・玉ねぎ・木綿豆腐・卵・スパゲティ・フライドポテト・フロccoli・コーン           | お菓子   | ポッフコーン |
| 13金 | タラの竜田揚げ・ひじき煮・マカロニサラダ             | タラ・ひじき・人参・ごぼう・白滝・さつま揚げ・枝豆・じゃがいも・きゅうり・人参・ハム             | ヨーグルト | お菓子    |
| 14土 | 豚汁・しょうまい・ほうれん草と卵のサラダ             | 豚バラ・白菜・人参・ねぎ・しめじ・ごぼう・高野豆腐・白滝・シューマイ・ほうれん草・卵             | 果物    | ゼリー    |
| 15日 | 休日                               | ...  | ...   | ...    |
| 16月 | マーボー豆腐・ギョーザ・春雨の酢の物               | 豚ひき肉・人参・玉ねぎ・干し椎茸・木綿豆腐・餃子・春雨・きゅうり・カニカマ                  | フルーチェ | バター煎餅  |
| 17火 | 焼きサケ・おから炒め・フロccoliとコーンのサラダ       | サケ・おから・ごぼう・人参・ひじき・枝豆・フロccoli・コーン                       | お菓子   | 蒸し芋    |
| 18水 | おでん・目玉焼き・ウインナー・つけ野菜              | ちくわ・はんぺん・こんにゃく・人参・大根・卵・ウインナー・フロccoli                   | ヨーグルト | ホットケーキ |
| 19木 | タンダーチキン・春雨のシーチキン炒め・小松菜のピーナッツ和え   | 鶏もも肉・春雨・ツナ・白菜・人参・ピーマン・コーン・小松菜                          | 果物    | ポッフコーン |
| 20金 | 白身魚のフライ・かぼちゃサラダ・ほうれん草のお浸し        | タラ・かぼちゃ・枝豆・ほうれん草・人参                                    | フルーチェ | お菓子    |
| 21土 | シチュー・ソーセージフライ・小松菜のごま和え           | 鶏もも肉・白菜・じゃがいも・人参・玉ねぎ・コーン・魚肉ハム・小松菜・もやし                  | ヨーグルト | ゼリー    |
| 22日 | 休日                               | ...  | ...   | ...    |
| 23月 | コロッケ・大根の鶏煮・ほうれん草のしらす和え           | コロッケ・大根・鶏もも肉・人参・大根・いんげん・ほうれん草・しらす                      | お菓子   | ヨーグルト  |
| 24火 | サンマの煮つけ・野菜炒め・小松菜と卵のサラダ           | サンマ・キャベツ・人参・もやし・ピーマン・小松菜・卵                             | フルーチェ | 蒸しパン   |
| 25水 | 春巻き・ひじきの子和え・スパゲティサラダ             | 春巻き・ひじき・たらこ・人参・白滝・油揚げ・高野豆腐・枝豆・スパゲティ・きゅうり               | ヨーグルト | バター煎餅  |
| 26木 | おさかなハンバーグ・ひとロスパゲティ・フライドポテト       | つみれ・玉ねぎ・ひじき・木綿豆腐・枝豆・卵・スパゲティ・フライドポテト                    | フルーチェ | ポッフコーン |
| 27金 | 誕生会 炊き込みご飯・鶏のからあげ・フロccoliとエビのサラダ | 米・タケノコ・人参・枝豆・鶏もも肉・フロccoli・エビ・きゅうり                      | ...   | プリン    |
| 28土 | せんべい汁・エビと椎茸の炒め和え・きゅうりとわかめの酢の物    | 鶏もも肉・白菜・人参・しめじ・えのき・ごぼう・白滝・焼き豆腐・ねぎ・かわらけ餅・エビ・椎茸・わかめ・きゅうり | 果物    | お菓子    |
| 29日 | 休日                               | ...  | ...   | ...    |
| 30月 | はんぺんフライ・豚バラ大根の炒め煮・フロccoliのごま和え   | はんぺん・チーズ・豚バラ・大根・人参・いんげん・フロccoli・もやし                    | フルーチェ | ホットケーキ |
| 31火 | ホッケのチーズ焼き・人参のきんぴら・ほうれん草とツナのサラダ   | ホッケ・チーズ・人参・油揚げ・木綿豆腐・いんげん・ほうれん草・コーン・ツナ                  | お菓子   | ゼリー    |

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。