

1月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	金					
2	土					
3	日					
4	月	ご飯(ふりかけ) 鱈の西京焼き 金平	芋きんとん	鱈	米 味噌 胡麻油 薩摩芋	大根 人参
5	火	薩摩芋ご飯 キャベツとウインナーのスープ	焼プリン	ウインナー 卵 牛乳 クリーム	米 薩摩芋 胡麻	キャベツ 玉葱 人参
6	水	トマトマカロニ 牛乳 コールスローサラダ	おかかご飯	牛挽肉 牛乳 鰹節	マカロニ 酢 マヨネーズ 米	トマト缶 アスパラ キャベツ ケチャップ 胡瓜 人参 コーン
7	木	ご飯 唐揚げ 筑前煮	チョコサンド	鶏肉	米 片栗粉 食パン チョコクリーム	蓮根 牛蒡 人参 筍 いんげん
8	金	田作りご飯 素麺汁 おかき	マカロニきな粉	いりこ 昆布 鰹節 きな粉	米 素麺 味噌 胡麻 おかき マカロニ	人参 椎茸 玉葱 あさつき 法蓮草
9	土	枝豆ご飯 根菜味噌汁	バナナ&煎餅	しらす	米 胡麻 味噌 煎餅	枝豆 大根 人参 玉葱 バナナ
10	日					
11	月	成人の日				
12	火	お粥(梅味) ブロッコリーサラダ 鮭のカレームニエル	フレンチトースト	ツナ 鮭 卵 牛乳	お粥(梅) マヨネーズ カレー粉 小麦粉 食パン	ブロッコリー コーン
13	水	バターロールパン 冬野菜シチュー プリン	小松菜しらすご飯	牛乳 プリン しらす	バターロールパン シチューの素	白菜 法蓮草 玉葱 ブロッコリー 人参 小松菜
14	木	ご飯 ツナの混ぜサラダ 鶏の胡麻味噌焼き	苺ジャム蒸しケーキ	鶏肉 ツナ 豆乳	米 胡麻 味噌 マヨネーズ 米粉 苺ジャム	キャベツ 胡瓜 トマト
15	金	ご飯 蜜柑 鱈のケチャップ餡かけ	胡麻チーズスティック	鱈 チーズ 卵 牛乳	米 片栗粉 酢 胡麻 ホットケーキミックス	玉葱 人参 しめじ 生姜 ピーマン ケチャップ 蜜柑
16	土	ツナスパゲッティー フルーツヨーグルト	オレンジ&スナック	ツナ 海苔 ヨーグルト	スパゲッティー スナック	玉葱 人参 法蓮草 フルーツ缶 オレンジ
17	日					
18	月	ご飯 オレンジゼリー 鮭のちゃんちゃん焼き	ココアケーキ	鮭 豆乳	米 味噌 オレンジゼリー ホットケーキミックス ココア	人参 しめじ キャベツ
19	火	ご飯 肉じゃがカレー風味 キャベツとコーンのサラダ	しらすチーズトースト	牛肉 チーズ しらす	米 カレー粉 じゃが芋 マヨネーズ 食パン	人参 玉葱 キャベツ コーン
20	水	ハヤシライス オレンジ 牛乳	フルーチェ桃	牛肉 牛乳	米 ハヤシライスルウ	玉葱 人参 しめじ オレンジ フルーチェ
21	木	ご飯(ふりかけ) 鶏の童田揚げ 白和え	林檎パンケーキ	鶏肉 豆腐	米 片栗粉 胡麻 小麦粉	生姜 法蓮草 人参 林檎
22	金	焼きそば 林檎ゼリー 牛乳	わらび餅	牛肉 牛乳 きな粉	焼きそば麺 林檎ゼリー わらび餅粉	キャベツ 人参 玉葱
23	土	鶏と茸の炊込みご飯 豆腐の味噌汁	オレンジゼリー &クッキー	鶏肉 油揚 豆腐 若布	米 味噌 クッキー オレンジゼリー	しめじ 人参 玉葱
24	日					
25	月	イタリアンスパゲッティー バナナ カルピス	ベイクドジャガ	豚肉 青海苔 鰯	スパゲッティー じゃが芋 米	玉葱 人参 ピーマン ケチャップ バナナ カルピス
26	火	ご飯 鰯大根 人参ともやしのナムル	ヨーグルトパンケーキ	卵 ヨーグルト	ホットケーキミックス	大根 生姜 もやし 人参
27	水	けんちんうどん 胡瓜とコーンのサラダ	きつねご飯	豚肉 ツナ 油揚	うどん マヨネーズ 米	椎茸 大根 人参 牛蒡 あさつき 胡瓜 コーン
28	木	鮭若布ご飯 炒り豆腐	メロンラスク	鮭フレーク 若布 豆腐 竹輪 バター 牛乳	米 片栗粉 食パン ホットケーキミックス	椎茸 人参 玉葱 あさつき レモン汁
29	金	ご飯 林檎 ドライカレー	大学芋	豚挽肉	米 カレー粉 小麦粉 薩摩芋 蜂蜜	生姜 トマト缶 玉葱 人参 ピーマン 林檎
30	土	肉味噌丼 ワンタンスープ	林檎ゼリー &スナック	鶏挽肉 桜海老	米 味噌 ワンタン 林檎ゼリー スナック	キャベツ 玉葱 小松菜
31	日					

1月の離乳食献立

※離乳食の進み具合により、食材の切り方や、調理方法が異なります。

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	金					
2	土					
3	日					
4	月	ご飯 金平 鱈の西京焼き	芋きんとん	鱈	米 味噌 胡麻油 薩摩芋	大根 人参
5	火	薩摩芋ご飯 キャベツのスープ	焼プリン	牛乳 卵 クリーム	米 薩摩芋 胡麻	キャベツ 玉葱 人参
6	水	トマトマカロニ 牛乳 コールスローサラダ	おかかご飯	牛挽肉 牛乳 鰹節	マカロニ 酢 マヨネーズ 米	トマト缶 アスパラ キャベツ ケチャップ 胡瓜 人参 コーン
7	木	ご飯 筑前煮 唐揚げ	チョコサンド	鶏肉	米 片栗粉 食パン チョコクリーム	蓮根 牛蒡 人参 筍 いんげん
8	金	田作りご飯 素麺汁 おかき	マカロニきな粉	いりこ 昆布 鰹節 きな粉	米 素麺 味噌 胡麻 おかき マカロニ	人参 椎茸 玉葱 あさつき 法蓮草
9	土	枝豆ご飯 根菜味噌汁	バナナ&煎餅	しらす	米 胡麻 味噌 煎餅	枝豆 大根 人参 玉葱 バナナ
10	日					
11	月	成人の日				
12	火	お粥(梅味) ブロッコリーサラダ 鮭のカレームニエル	フレンチトースト	ツナ 鮭 卵 牛乳	お粥(梅) マヨネーズ カレー粉 小麦粉 食パン	ブロッコリー コーン
13	水	バターロールパン 冬野菜シチュー プリン	小松菜しらすご飯	牛乳 しらす	バターロールパン シチューの素	白菜 法蓮草 玉葱 人参 ブロッコリー 小松菜 バナナ
14	木	ご飯 ツナの混ぜサラダ 鶏の胡麻味噌焼き	苺ジャムケーキ	鶏肉 ツナ 豆乳	米 胡麻 味噌 マヨネーズ 米粉 苺ジャム	キャベツ 胡瓜 トマト
15	金	ご飯 蜜柑 鱈のケチャップ餡かけ	胡麻チーズスティック	鱈 チーズ 卵 牛乳	米 片栗粉 酢 胡麻 ホットケーキミックス	玉葱 人参 しめじ 生姜 ピーマン ケチャップ 蜜柑
16	土	ツナスパゲッティー フルーツヨーグルト	オレンジ&スナック	ツナ 海苔 ヨーグルト	スパゲッティー スナック	玉葱 人参 法蓮草 フルーツ缶 オレンジ
17	日					
18	月	ご飯 オレンジゼリー 鮭のちゃんちゃん焼き	ココアケーキ	鮭 豆乳	米 味噌 オレンジゼリー ホットケーキミックス ココア	人参 しめじ キャベツ
19	火	ご飯 肉じゃがカレー風味 キャベツとコーンのサラダ	しらすチーズトースト	牛肉 チーズ しらす	米 カレー粉 じゃが芋 マヨネーズ 食パン	人参 玉葱 キャベツ コーン
20	水	ハヤシライス オレンジ 牛乳	フルーチェ桃	牛肉 牛乳	米 ハヤシライスルー	玉葱 人参 しめじ ケチャップ オレンジ フルーチェ
21	木	ご飯 白和え 鶏の竜田揚げ	林檎のパンケーキ	鶏肉 豆腐	米 片栗粉 胡麻 小麦粉	生姜 法蓮草 人参 林檎
22	金	焼きそば 林檎ゼリー 牛乳	わらび餅	牛肉 牛乳 きな粉	焼きそば麺 林檎ゼリー わらび餅粉	キャベツ 人参 玉葱
23	土	鶏と茸の炊込みご飯 豆腐の味噌汁	オレンジゼリー &クッキー	鶏肉 油揚 豆腐 若布	米 味噌 クッキー オレンジゼリー	しめじ 人参 玉葱
24	日					
25	月	イタリアンスパゲッティー バナナ カルピス	バイクドジャガ	豚肉 青海苔	スパゲッティー じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン ケチャップ バナナ カルピス
26	火	ご飯 鰯大根 もやしと人参のナムル	ヨーグルトパンケーキ	鰯 卵 ヨーグルト	米 ホットケーキミックス	大根 生姜 もやし 人参
27	水	けんちんうどん 胡瓜とコーンのサラダ	きつねご飯	豚肉 ツナ 油揚	うどん マヨネーズ 米	椎茸 大根 人参 牛蒡 あさつき 胡瓜 コーン
28	木	鮭若布ご飯 炒り豆腐	メロンラスク	鮭フレーク 若布ご飯の素 豆腐 竹輪 バター 牛乳	米 片栗粉 食パン ホットケーキミックス	椎茸 人参 玉葱 あさつき レモン汁
29	金	ご飯 林檎 野菜のケチャップ煮	大学芋	豚挽肉	米 小麦粉 薩摩芋 蜂蜜	生姜 玉葱 ケチャップ 人参 ピーマン 林檎
30	土	味噌そぼろ丼 ワンタンスープ	林檎ゼリー &スナック	鶏挽肉 桜海老	米 味噌 ワンタン 林檎ゼリー スナック	キャベツ 玉葱 小松菜
31	日					



おせち料理に込められた願い



田作り・・・鰯を農作物の肥料として使った田畑が豊作になった事に因み、五穀豊穡を願う。

栗金団・・・栗は昔から「勝ち栗」と呼ばれる縁起物。
きんとんは漢字で「金団」と書き、金運を呼ぶ縁起物。

海老・・・海老のように腰が曲がるまで長生きする事を願う。

昆布巻き・・・昆布は「喜ぶ」に通ずるとして、縁起が良いとされている。

※最近ではおせち料理を食べる事が少なくなってきたので、8日(金)のお給食で「田作りご飯」を出したいと思います。
伝統的な日本の味を食べてみましょう。



1月11日は鏡開きです。

鏡餅は、叩き割るのが習わしです。年神様とのご縁を切らないように刃物は使用せず、木槌で叩いたり手で割ったりします。
「切る」という忌み言葉は避けられ、「開く」という縁起の良い表現を使うようになりました。



細かくした餅を良く乾燥させて、油で揚げたものを「おかき」と言います。幼稚園では少し早いですが8日(金)に鏡開きを行い、給食で「おかき」を食べます。(給食で食べる「おかき」は、市販のものを食べます。)

今月のレシピ「芋きんとん」



材料(4人分)

- ・薩摩芋 600g
- ・砂糖 80g
- ・みりん 大さじ6
- ・塩 2つまみ

作り方

- ①薩摩芋は皮を剥き2cm幅に切り、水にさらす。
- ②鍋に薩摩芋を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③薩摩芋が柔らかくなったら水気を切る。
- ④鍋に薩摩芋、調味料を加え弱火で加熱し薩摩芋を潰しながら汁気が無くなるまで木べらで練り、粗熱が取れたら完成。

※砂糖の量はお好みで調節して下さい。