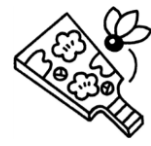




1月の献立表



令和2年1月発行

あさひ子ども園



明けましておめでとうございます。

本年もおいしい給食を作っていきたい
と思います。どうぞよろしく願います。



鏡開き

1月11日は、鏡開きです。神様にお供えた食べものには力が備わると考えられ、硬くなった鏡餅を割って食べることで、無病息災を願います。ただし「割る」という表現は縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」と言う言葉をつかい、刃物で切ることは切腹を連想させるため木づちを使うようになったと言われています。

園でも10日(金)に鏡開きとしてぜんざいをする予定にしています。
ご家庭でも是非お話してみてください。

参考資料：いただきます ごちそうさま



4日(土)

特別保育



	6日(月)	7日(火) 音楽指導	8日(水) 習字教室 (たいよう)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
	<p>ご飯</p> <p>豆腐の松風焼き [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、味噌、砂糖、酒、ごま、青のり]</p> <p>紅白なます [大根、人参、ごま、ゆず、砂糖、酢]</p> <p>キャベツの味噌汁 [キャベツ、玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、味噌]</p> <p>おやつ グレープゼリー 牛乳 [グレープジュース、砂糖、寒天]</p>	<p>炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油]</p> <p>ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、刻みのみり]</p> <p>七草汁 [白玉粉、人参、白菜、せり、かぶ、大根、塩、いりこ、醤油]</p> <p>果物 アメリカンドッグ 牛乳 [フランクフルト、牛乳、卵、ミックス粉、油、ケチャップ]</p>	<p>ミートスパゲティ [スパゲティ、合びき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、粉チーズ、油、醤油、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ]</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油]</p> <p>中華スープ [白菜、椎茸、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし]</p> <p>果物 ゆかりおにぎり 牛乳 [米、ゆかり粉、ごま]</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏ささみの天ぷら [鶏ささみ、梅干し、大葉、生姜、酒、塩、天ぷら粉、油]</p> <p>塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油]</p> <p>大根のすまし汁 [大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩]</p> <p>牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]</p>	<p>ご飯</p> <p>アジのコーンマヨ焼き [アジ、コーン、チーズ、塩、酒、マヨネーズ、パセリ]</p> <p>小松菜のツナ和え [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油]</p> <p>ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし]</p> <p>ぜんざい 牛乳 [小豆、白玉粉、豆腐、砂糖、塩]</p>	<p>鶏ごぼうピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、塩、グリーンピース、醤油、鶏がらだし]</p> <p>玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、味噌]</p> <p>菓子・バナナ 牛乳</p>
	13日(月)	14日(火) 人参の皮むき (ぞう)	15日(水) ホットケーキ作り (つき)	16日(木) 運動教室 (たいよう)	17日(金)	18日(土) 家族クッキング (たいよう)
	<p>成人の日</p> <p>おやつ お菓子</p>	<p>塩ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、塩、薄口醤油、鶏がらだし]</p> <p>金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油、酒]</p> <p>春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油]</p> <p>果物 鮭おにぎり 牛乳 [米、鮭フレーク]</p>	<p>ご飯</p> <p>里芋と鶏肉のから揚げ [鶏肉、里芋、にんにく、ねぎ、生姜、酢、砂糖、塩、醤油、片栗粉、油]</p> <p>キャベツのごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油]</p> <p>えのきのスープ [えのき、玉ねぎ、人参、もやし、醤油、塩、鶏がらだし]</p> <p>りんごゼリー 牛乳 [りんごジュース、砂糖、寒天]</p>	<p>ご飯</p> <p>厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん、砂糖]</p> <p>きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油]</p> <p>なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌]</p> <p>大学芋 牛乳 [さつま芋、黒ごま、砂糖、酢、油、みりん、醤油]</p>	<p>ご飯</p> <p>鮭のソテー彩り野菜 [鮭、小麦粉、マーガリン、ピーマン、人参、玉ねぎ、コーン、油、塩]</p> <p>ほうれん草のおかか和え [ほうれん草、人参、もやし、かつお節、醤油]</p> <p>わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]</p> <p>バナナケーキ 牛乳 [バナナ、小麦粉、油、レモン汁、ベーキングパウダー、砂糖]</p>	<p>ドライカレー [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油]</p> <p>キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉]</p> <p>菓子・バナナ 牛乳</p>
	20日(月)	21日(火) スノーボール作り (ほし)	22日(水)	23日(木) 誕生会	24日(金)	25日(土)
	<p>ご飯</p> <p>おでん [大根、人参、里芋、昆布、がんもどき、こんにゃく、竹輪、鶏肉、みりん、鶏がら、酒、醤油]</p> <p>ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、チーズ、醤油、マヨネーズ]</p> <p>牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、粉寒天、グラニュー糖、いちごスライス、コーンスターチ]</p>	<p>ご飯</p> <p>サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖]</p> <p>小松菜のコーン和え [小松菜、コーン、人参、もやし、ごま、醤油]</p> <p>しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]</p> <p>カルシウムラスク 牛乳 [食パン、青のり、粉チーズ、ごま、グラニュー糖、マーガリン]</p>	<p>親子うどん [うどん、油揚げ、鶏肉、玉ねぎ、人参、卵、ねぎ、塩、いりこ、醤油、みりん、酒]</p> <p>あさりのしくれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油]</p> <p>白菜とりんごのサラダ [白菜、きゅうり、りんご、レーズン、酢、油、塩、こしょう]</p> <p>果物 塩昆布おにぎり 牛乳 [米、塩昆布]</p>	<p>ご飯</p> <p>炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、卵、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、砂糖、油、醤油、塩]</p> <p>もやしの和え物 [もやし、人参、きゅうり、醤油]</p> <p>さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]</p> <p>ドライフル 牛乳 [ミックス粉、牛乳、生クリーム、キウイ、卵、黄桃缶、チョコソース、カラースプレー]</p>	<p>ご飯</p> <p>クリームシチュー [鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、マーガリン、油、小麦粉、牛乳、塩、コンソメ]</p> <p>焼きししゃも [ししゃも]</p> <p>千草和え [ほうれん草、人参、油揚げ、砂糖、醤油、かつお節]</p> <p>お好み焼き 牛乳 [小麦粉、豚肉、卵、長芋、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]</p>	<p>エビピラフ [米、むきエビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、塩、鶏がらスープ]</p> <p>オニオンスープ [玉ねぎ、人参、キャベツ、醤油、塩、鶏がらだし]</p> <p>菓子・バナナ 牛乳</p>
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
	<p>ご飯</p> <p>タンドリーチキン [鶏肉、にんにく、玉ねぎ、塩、醤油、ヨーグルト、酒、カレー粉]</p> <p>ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油、酒]</p> <p>豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]</p> <p>じゃこかりんどう [小麦粉、卵、わかめ、ごま、しらす干し、砂糖、塩、油、ベーキングパウダー]</p>	<p>ご飯</p> <p>いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、酒、れんこん、油、砂糖、醤油]</p> <p>即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油]</p> <p>コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ]</p> <p>ほうれん草団子 牛乳 [ほうれん草、白玉粉、きな粉、塩、砂糖]</p>	<p>ご飯</p> <p>肉豆腐 [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒]</p> <p>もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油]</p> <p>えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]</p> <p>あんこプリン [卵、牛乳、砂糖、小豆缶]</p>	<p>和風焼きそば [中華麺、豚肉、さつま揚げ、人参、玉ねぎ、キャベツ、椎茸、ピーマン、油、塩、醤油、こしょう、刻みのみり]</p> <p>南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油]</p> <p>大根の味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌]</p> <p>果物 焼きおにぎり 牛乳 [米、しらす干し、味噌、砂糖、酒]</p>	<p>ブリ丼 [米、ぶり、にんにく、生姜、油、片栗粉、酒、みりん、醤油、砂糖、ほうれん草、人参]</p> <p>キャベツの梅肉和え [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、梅干し、醤油]</p> <p>春雨のスープ [春雨、玉ねぎ、人参、にら、醤油、塩、鶏がらだし]</p> <p>果物 手作りメロンパン 牛乳 [ロールパン、ミックス粉、バター、レモン汁、グラニュー糖、卵]</p>	<p>おやつ お菓子</p>

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります