



# 1月献立表



令和2年1月発行

長沢保育園

七草がゆ		鏡開		食育活動		4日(土)					
<p>1月7日は人日(じんじつ)の節句と呼ばれ、1年の無病息災を願い、朝食に七草がゆを食べる習慣があります。このとき具材に用いられるのは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)の七草です。消化の良いおかゆは、正月にごちそうを食べた胃を休める働きがあるとされています。</p> <p>(いただきます ごちそうさま 参照)</p> <p>園では7日に七草汁を給食にしています。</p>		<p>お正月の間、年神様の居場所になっているのが鏡餅。お正月が終わったら下げて、年神様をお送りします。年神様の依り代(よりしろ)である鏡餅には年神様の魂が宿っているとされるため、鏡餅を食べることでその力を授けてもらい、家族の健康やいい年になるように願います。</p> <p>園では10日に豆乳ぜんざいをいれています。</p>		<p>14日 うさぎ組 (初) ラップおにぎり</p> <p>18日 そう組 家族クッキング</p> <p>16日 くま組 デコトブチケーキ作り</p> <p>24日 そう組 ピザ作り</p> <p>29日 きりん組 チョコパイ作り</p>		<p>特別保育</p> <p>菓子</p>					
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)					
<p>ゆかりご飯 米、ゆかり粉</p> <p>魚の塩焼き サケ、塩、ブロッコリー</p> <p>紅白なます 大根、人参、ゆず、酢、砂糖、ごま</p> <p>豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、えのき、わかめ、いりこ、味噌</p> <p>みかん</p> <p>紅白蒸しパン ミックス粉、牛乳、人参</p> <p>牛乳</p>		<p>五目寿司 米、酢、砂糖、塩、人参、ごぼう、エビ、椎茸、キヌサヤ、砂糖、醤油</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮 じゃが芋、豚ミンチ、砂糖、グリーンピース、醤油、油</p> <p>七草汁 七草、かぶ、白菜、お豆腐、いりこ、塩、醤油</p> <p>さつま芋プリン さつま芋、牛乳、卵、砂糖、バター</p>		<p>ご飯 鶏肉の照り焼き 鶏肉、醤油、砂糖、みりん、酒、にんにく、生姜、トマト</p> <p>大根サラダ 大根、きゅうり、人参、ツナ、醤油、マヨネーズ</p> <p>南瓜の味噌汁 南瓜、ごぼう、油揚げ、葱、いりこ、味噌</p> <p>お好み焼き 小麦粉、B.P、牛乳、卵、長芋、豚肉、きゃべつ、葱、ソース、マヨネーズ</p> <p>牛乳</p>		<p>シーフードスパゲティ スパゲティ、イカ、アサリ、エビ、ウイナー、人参、玉葱、ピーマン、しめじ、ケチャップ、塩、こしょう、チーズ</p> <p>ブロッコリーのごま酢和え ブロッコリー、人参、ごま、酢、砂糖、醤油</p> <p>きゃべつスープ きゃべつ、玉葱、小松菜、塩、コンソメ</p> <p>りんご</p> <p>カレーパン ロールパン、合ミンチ、玉葱、にんにく、カレールー、小麦粉、パン粉、油</p> <p>牛乳</p>		<p>ご飯 和風豆腐ハンバーグ 豆腐、豚ミンチ、玉葱、小麦粉、塩、こしょう、油、醤油、酢、砂糖、トマト</p> <p>コーンとえ ほうれん草、もやし、コーン、醤油</p> <p>中華スープ 白菜、玉葱、椎茸、葱、鶏がらスープ、塩</p> <p>ぜんざい 小豆、砂糖、塩、あんこ、白玉粉</p> <p>牛乳</p>		<p>鶏ごぼうピラフ 米、鶏肉、ごぼう、玉葱、コーン、人参、バター、グリーンピース、塩</p> <p>じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、葱、いりこ、味噌</p> <p>りんご</p> <p>菓子</p> <p>牛乳</p>	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)					
<p>成人の日</p> <p>おやつ</p>		<p>和風焼きそば 焼きそば麺、豚肉、人参、玉葱、ピーマン、椎茸、さつま揚げ、にんにく、醤油、塩、こしょう、かつお節、油</p> <p>レバーの甘辛煮 鶏レバー、にんにく、生姜、醤油、砂糖、酒</p> <p>厚揚げの味噌汁 厚揚げ、じゃが芋、白菜、葱、いりこ、味噌</p> <p>みかん</p> <p>菜飯おにぎり 米、押し麦、菜飯ふりかけ</p> <p>チーズ</p>		<p>ご飯 魚の生姜煮 サバ、味噌、砂糖、醤油、生姜、酒、きゃべつ</p> <p>ひじき煮 ひじき、人参、油揚げ、大豆、砂糖、醤油、油</p> <p>あったか汁 南瓜、人参、椎茸、ごぼう、こんにゃく、葱、醤油、塩、片栗粉、いりこ</p> <p>マカロニ安倍川(黒蜜) マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖</p> <p>牛乳</p>		<p>ご飯 ★ササミのスティックコンソメ 鶏肉、酒、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、コンソメ、油、トマト</p> <p>納豆和え ほうれん草、もやし、人参、納豆、醤油、海苔</p> <p>春雨スープ 春雨、えのき、玉葱、わかめ、鶏がらスープ、塩</p> <p>りんごケーキ ミックス粉、バター、牛乳、油、砂糖、レーズン、りんご</p> <p>デコトブチケーキ(くま組)</p> <p>牛乳</p>		<p>★里芋の炊き込みご飯 米、里芋、油揚げ、いんげん、酒、みりん、塩</p> <p>豆腐の野菜あんかけ 豆腐、玉葱、椎茸、人参、ピーマン、砂糖、醤油、みりん、酒、昆布、かつお節、片栗粉</p> <p>白菜の味噌汁 白菜、人参、わかめ、いりこ、味噌</p> <p>りんごクッキー 小麦粉、バター、砂糖、アーモンドプードル、飾り</p> <p>牛乳</p>		<p>カルシウムご飯 米、桜エビ、しらす干し、ごま、わかめ、かつお節、醤油、みりん、酒、ごま油</p> <p>けんちん汁 白菜、しめじ、人参、里芋、ごぼう、葱、いりこ、醤油、油</p> <p>みかん</p> <p>菓子</p> <p>牛乳</p>	
20日(月)		21日(火) 誕生会		22日(水)		23日(木)					
<p>サンドイッチ 食パン、ハム、きゅうり、チーズ、マヨネーズ</p> <p>大豆とわりこのアーモンド和え 大豆、いりこ、アーモンド、片栗粉、油、砂糖、醤油</p> <p>ミネストローネ ウイナー、玉葱、人参、じゃが芋、きゃべつ、マカロニ、トマト、コンソメ、塩、油</p> <p>バナナ</p> <p>鮭おにぎり 米、サケフレーク</p> <p>チーズ</p>		<p>ご飯 豚大根 豚肉、大根、人参、厚揚げ、しめじ、こんにゃく、油、酒、味噌、砂糖、醤油</p> <p>アサリの和え物 小松菜、白菜、アサリ、醤油</p> <p>ミルクスープ さつま芋、玉葱、人参、パセリ、コンソメ、塩、牛乳</p> <p>抹茶ロールケーキ 小麦粉、抹茶、砂糖、卵、生クリーム、あんこ</p> <p>牛乳</p>		<p>カレーうどん うどん、牛肉、玉葱、人参、油揚げ、油、カレールー、葱、麵つゆ</p> <p>五目卵焼き 鶏肉、ピーマン、玉葱、人参、しめじ、卵、醤油、砂糖、酒、油</p> <p>南瓜の含め煮 南瓜、グリーンピース、砂糖、醤油</p> <p>ごま味噌もち もち米、米、ごま、酒、みりん、砂糖、味噌</p> <p>牛乳</p>		<p>ご飯 魚のムニエル アジ、塩、こしょう、小麦粉、バター、ブロッコリー</p> <p>彩りサラダ さつま芋、人参、いんげん、りんご、大豆、塩、こしょう、スキムミルク、マヨネーズ</p> <p>きのこのすまし汁 しめじ、えのき、大根、わかめ、いりこ、塩、醤油</p> <p>牛乳寒(いちごソースかけ)</p> <p>牛乳</p> <p>いちご</p>		<p>ご飯 ★れんこん入りつくね 鶏ミンチ、れんこん、玉葱、生姜、片栗粉、砂糖、醤油、トマト</p> <p>りんごサラダ りんご、白菜、きゅうり、酢、砂糖、塩</p> <p>大根の味噌汁 大根、玉葱、油揚げ、葱、いりこ、味噌</p> <p>ピザトースト 食パン、ケチャップ、玉葱、ウイナー、ピーマン、チーズ</p> <p>牛乳</p>		<p>穴子ご飯 米、穴子、人参、ごぼう、キヌサヤ、砂糖、醤油</p> <p>とろみ汁 豆腐、しめじ、白菜、人参、葱、片栗粉、いりこ、塩、醤油</p> <p>バナナ</p> <p>菓子</p> <p>牛乳</p>	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)					
<p>二色丼 米、鶏ミンチ、生姜、醤油、みりん、砂糖、卵、塩</p> <p>ほうれん草の酢味噌和え ほうれん草、わかめ、ちくわ、人参、酢、砂糖、醤油、味噌</p> <p>豆腐のすまし汁 豆腐、玉葱、しめじ、塩、醤油、いりこ</p> <p>りんご</p> <p>ねじりかりんどう 小麦粉、砂糖、塩、卵、ショートニング、油</p> <p>牛乳</p>		<p>ご飯 魚の甘酢あんかけ カレイ、片栗粉、油、玉葱、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、酢、片栗粉</p> <p>中華和え きゃべつ、きゅうり、人参、ごま、ごま油、鶏がらスープ</p> <p>そうめん入り味噌汁 そうめん、玉葱、なめこ、いりこ、味噌</p> <p>南瓜まんじゅう 小麦粉、南瓜、B.P、砂糖、白あん</p> <p>牛乳</p>		<p>ご飯 炒り鶏 鶏肉、人参、筍、れんこん、こんにゃく、じゃが芋、いんげん、砂糖、醤油、酒、油</p> <p>かぶの梅和え かぶ、人参、きゅうり、梅干し</p> <p>コーンスープ コーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩</p> <p>チョコパイ パイ生地、チョコ</p> <p>牛乳</p>		<p>★野菜ラーメン 中華麺、人参、玉葱、きゃべつ、チンゲン菜、コーン、醤油、鶏がらスープ、かつお節、昆布</p> <p>餃子 餃子の皮、豚ミンチ、にら、きゃべつ、生姜、ごま油、醤油、塩、酒、油、小麦粉</p> <p>さつま芋の含め煮 さつま芋、人参、砂糖、醤油</p> <p>★ごま節おにぎり 米、押し麦、かつお節、ごま、塩、醤油、ごま油</p> <p>チーズ</p>		<p>ご飯 ポークビーンズ 大豆、豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、トマト、砂糖、ケチャップ、塩、醤油、にんにく、油</p> <p>パンサンスー 春雨、人参、ツナ、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま</p> <p>わかめスープ わかめ、玉葱、お豆腐、いりこ、塩、醤油</p> <p>ヨーグルト和え ヨーグルト、みかん、バナナ、白桃</p>		<p>●3歳未満児のみ 午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。</p> <p>●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。</p> <p>★印は新しいメニューです。</p>	