

# 幼稚園給食献立表

平成29年1月

須磨浦幼稚園

日 曜日	献立名	材 料 名		
		(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
12 木	ごはん 牛乳	かつめし わかめと花麩のみそ汁 はちみつレモンゼリー	米 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 小花麩 はちみつレモンゼリー	キャベツ グリンピース 玉葱 わかめ 豚肉 味噌 牛乳
13 金	ごはん 牛乳	鯖の味噌焼き 小松菜と白菜のささみ和え 豆腐としいたけのみそ汁	米 キャノーラ油 砂糖	小松菜 白菜 人参 コーン しいたけ 青葱 鯖骨なし ささみ 味噌 豆腐 牛乳
16 月	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き キャベツと法蓮草の昆布和え 粕汁	米 砂糖 キャノーラ油 サツマ芋 こんにゃく	キャベツ 法蓮草 コーン 昆布 ごぼう 人参 青葱 鶏肉 うす揚げ 味噌 牛乳
17 火	ごはん 牛乳	鯖のカレー竜田揚げ 春雨の和風サラダ 白菜と麩のみそ汁	米 片栗粉 キャノーラ油 緑豆春雨 麩	キュウリ 人参 白菜 青葱 鯖骨なし 味噌 牛乳
19 木	パン 牛乳	鶏肉のクリームシチュー ツナサラダ	食パン ジャガイモ	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ キュウリ コーン 鶏肉 ソーチキン 牛乳
20 金	ごはん 牛乳	鮭のパン粉焼き 南瓜のサラダ 豆腐と小松菜のスープ	米 パン粉 キャノーラ油 マヨネーズ	パセリ 南瓜 玉葱 小松菜 人参 鯖骨なし 豆腐 牛乳
23 月	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ キャベツとインゲンのサラダ わかめと麩のみそ汁	米 小麦粉 キャノーラ油 マヨネーズ 麩	キャベツ インゲン 人参 黄ピーマン わかめ 青葱 鶏肉 味噌 牛乳
24 火	めん 牛乳	カレーうどん ポテトサラダ 柿	うどん ジャガイモ マヨネーズ カレールウ	玉葱 人参 青葱 ミックスベジタブル 柿 豚肉 牛乳
26 木	ひじき ごはん 牛乳	白身魚の塩焼き ふかし芋 法蓮草とうすまき麩のみそ汁	米 キャノーラ油 サツマ芋 麩 砂糖	法蓮草 ひじき 人参 グリンピース ホク骨なし 味噌 うす揚げ 牛乳
27 金	ごはん 牛乳	中華丼 春巻 パイン	米 キャノーラ油 ごま油 片栗粉	白菜 チンゲン菜 たけのこ 玉葱 人参 しいたけ きくらげ パイン缶 豚肉 春巻(豚) 牛乳
30 月	ごはん 牛乳	鯖の漬け焼き 野菜の金平 キャベツと麩のみそ汁	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 麩	蓮根 ごぼう 人参 インゲン キャベツ 青葱 鯖骨なし 味噌 牛乳
31 火	ごはん 牛乳	おでん 小松菜のおかか和え	米 こんにゃく 砂糖	大根 コーン 小松菜 人参 鶏肉 厚揚げ ちくわ 花かつお 牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## \*七草がゆ(1月7日)\*

1月7日の朝に無病を祈って、7種類の野菜(セリ・ナズナ・ハコベラ・ゴギョウ・スズナ・スズシロ・ホトケノザ)をお粥にして食べます。

七草の葉菜には、ビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどのミネラルが豊富です。

お正月のご馳走で、負担がかかっている胃腸に



## 鏡開き(1月11日)

家族の1年の健康を願って、お正月にお供えしたもちを食べます。

武士の時代に、男性は普段使う鎧(30イ)や兜(カブト)に、女性は鏡に、もちを供えたのが始まりだそうです。

また、武士は「切る」ことを嫌い、もちを割って小さくしていたため、縁起をかついで「割る」を「開く」というようになったそうです。



9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
<せいじんのひ>  	<しぎょうしき>  	<おべんとうのひ>  	かつめし わかめとはなふのみそしる はちみつれもんぜりー ぎゅうにゅう	たらのみそやき こまつなとはくさいのささみあえ とうふとしいたけのすましじる ごはん ぎゅうにゅう
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
とりにくのてりやき キャベツとほうれんそうのこぶあえ かすじる ごはん ぎゅうにゅう	さばのかれーたつたあげ はるさめのわふうさらだ はくさいとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	<おべんとうのひ>  	とりにくのくりーむしちゅー つなさらだ ぱん ぎゅうにゅう	さけのぱんこやき かぼちゃのさらだ とうふとこまつなのすーぶ ごはん ぎゅうにゅう
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
とりにくのからあげ きゃべつといんげんのさらだ わかめとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	かれーうどん ぽてとさらだ かき ぎゅうにゅう	<おべんとうのひ>  	しろみざかなのしおやき ふかしいも ほうれんそうとうすまきふのみそしる ひじきごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかどん はるまき ぱいん ぎゅうにゅう
30(月)	31(火)			
さわらのつけやき やさいのきんぴら きゃべつとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	おでん こまつなのおかかあえ ごはん ぎゅうにゅう			

