



# 1月のこんだて



平成31年1月発行 スター保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
4 (金)	ツナピラフ、コーンスープ	フライドポテト	ツナ缶、スキムミルク、牛乳 青のり	油、ごはん、フライドポテト	玉ねぎ、人参、クリームコーン缶
5 (土)	みそラーメン	小倉パンケーキ	豚肉、白みそ、赤みそ 牛乳	中華そば、油、砂糖、すりごま ホットケーキミックス、ゆであずき	人参、もやし、ねぎ、にんにく
7 (月)	鶏のすき煮、さつま芋の煮物	ココアスノーボール	鶏肉、牛乳	油、砂糖、さつま芋、小麦粉 ごはん	白菜、人参、しいたけ、玉ねぎ、ねぎ
8 (火)	ごはん、ビーフンスープ、じゃこ炒め、りんご	七草がゆ	豚肉、しらす干し、牛乳	ビーフン、油、ごはん	人参、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、りんご 春の七草、菜飯の素
9 (水)	ごはん、生揚げと魚のごまみそ煮、かき玉汁	鬼まんじゅう	生揚げ、白身魚、赤みそ、卵 牛乳	砂糖、すりごま、片栗粉、ごはん さつま芋、小麦粉	大根、人参、さやいんげん、チンゲン菜
10 (木)	食パン、かぶのクリームシチュー、ソテー	エビまぶしごはん	豚肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳、干しエビ、青のり	じゃが芋、油、上新粉、食パン ごはん、ごま油、小麦粉	人参、かぶ、玉ねぎ、キャベツ
11 (金)	ごはん、ツナの柳川風、昆布あえ	黒ごまパンケーキ	ツナ缶、卵、塩昆布、牛乳 豆腐	砂糖、ごはん、黒胡麻、油、砂糖 ホットケーキミックス	ごぼう、人参、玉ねぎ、みつば、もやし ほうれん草
12 (土)	しのだうどん、チーズ	包みピザ	油揚げ、焼きかまぼこ、チーズ 牛乳、ベーコン	うどん、小麦粉、バター、砂糖	ほうれん草、にんにく、トマトピューレ バジル
15 (火)	ごはん、煮魚、昆布とじゃが芋の煮物	黒蜜きな粉ケーキ	メカジキ、糸切り昆布 牛乳、きなこ、卵	砂糖、じゃが芋、油、ごはん、黒蜜 バター、ホットケーキミックス	しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピース
16 (水)	ごはん、カレーソテー、納豆和え、みかん	チーズ風味ケーキ	豚肉、納豆、牛乳、卵 クリームチーズ	油、マヨネーズ、ごはん、砂糖 ホットケーキミックス オレンジジュース	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ コーン缶、みかん、レズン
17 (木)	ごはん、ケチャップ煮、ブロッコリーのごま和え	南瓜ポターージュと スティックパン	豚肉、牛乳	じゃが芋、油、マヨネーズ、ごはん スティックパン、バター、砂糖	人参、玉ねぎ、パセリ、ブロッコリー コーン缶、南瓜
18 (金) 誕生会	ごはん、ドライカレー、春雨スープ、りんご	黒豆と抹茶の ケーキ	豚挽肉、牛乳、卵	油、上新粉、春雨、ごはん、バター 生クリーム、黒豆、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく 白菜、ねぎ、りんご
19 (土)	みそラーメン	小倉パンケーキ	豚肉、白みそ、赤みそ 牛乳	中華そば、油、砂糖、すりごま ホットケーキミックス、ゆであずき	人参、もやし、ねぎ、にんにく
21 (月)	鶏のすき煮、さつま芋の煮物	ココアスノーボール	鶏肉、牛乳	油、砂糖、さつま芋、小麦粉 ごはん	白菜、人参、しいたけ、玉ねぎ、ねぎ
22 (火)	ごはん、ビーフンスープ、じゃこ炒め、りんご	ブロッコリーの リゾット	豚肉、しらす干し、牛乳 ベーコン、チーズ	ビーフン、油、ごはん	人参、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、りんご ブロッコリー、にんにく
23 (水)	ごはん、生揚げと魚のごまみそ煮、かき玉汁	鬼まんじゅう	生揚げ、白身魚、赤みそ、卵 牛乳	砂糖、すりごま、片栗粉、ごはん さつま芋、小麦粉	大根、人参、さやいんげん、チンゲン菜
24 (木)	食パン、かぶのクリームシチュー、ソテー	エビまぶしごはん	豚肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳、干しエビ、青のり	じゃが芋、油、上新粉、食パン ごはん、ごま油、小麦粉	人参、かぶ、玉ねぎ、キャベツ
25 (金)	ごはん、ツナの柳川風、昆布あえ	黒ごまパンケーキ	ツナ缶、卵、塩昆布、牛乳 豆腐	砂糖、ごはん、黒胡麻、油、砂糖 ホットケーキミックス	ごぼう、人参、玉ねぎ、みつば、もやし ほうれん草
26 (土)	しのだうどん、チーズ	包みピザ	油揚げ、焼きかまぼこ、チーズ 牛乳、ベーコン	うどん、小麦粉、バター、砂糖	ほうれん草、にんにく、トマトピューレ バジル
28 (月)	ごはん、豆腐なべ、南瓜煮付	スイートポテト	豆腐、鶏肉、牛乳	砂糖、ごはん、さつま芋、バター 生クリーム	白菜、人参、春菊、えのき茸、南瓜
29 (火)	ごはん、煮魚、昆布とじゃが芋の煮物	黒蜜きな粉ケーキ	メカジキ、糸切り昆布 牛乳、きなこ、卵	砂糖、じゃが芋、油、ごはん、黒蜜 バター、ホットケーキミックス	しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピース
30 (水)	ごはん、カレーソテー、納豆和え、みかん	チーズ風味ケーキ	豚肉、納豆、牛乳、卵 クリームチーズ	油、マヨネーズ、ごはん、砂糖 ホットケーキミックス オレンジジュース	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ コーン缶、みかん、レズン
31 (木)	ごはん、ケチャップ煮、ブロッコリーのごま和え	南瓜ポターージュと スティックパン	豚肉、牛乳	じゃが芋、油、マヨネーズ、ごはん スティックパン、バター、砂糖	人参、玉ねぎ、パセリ、ブロッコリー コーン缶、南瓜

\*記載の食材のほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素、ココア・抹茶パウダーなどを使用しています。  
\*アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。  
\*食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますのでご了承ください。





# 1月 給食だより



平成31年1月発行 橋本亜佑美 菊池早葉子

新年、明けましておめでとうございます。年末年始はゆったりとコミュニケーションがとれたでしょうか。生活リズムが崩れやすくなる時期なので、食事・睡眠と生活リズムを改めて見直してみましよう。今年もご家庭のご理解・ご協力を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

## 日本の伝統食の代表 おせち料理

伝統料理には幸せで豊かな生活や人生観を育てるという意味があり、先人の生活の知恵として生まれたものです。しかし現在では、このような伝統が希薄になりつつあります。忘れかけられている伝統食について確認し、ご家庭で話題に出してみてください。

### おせち料理のいわれ 一神とともに祝い、神に幸を祈る膳



**おせち料理にはそれぞれ新年を祝福する願いが込められています。**

**紅白かまぼこ**  
紅は慶び、白は神聖を表す。紅白を互い違いにし、両端には紅がVの字に詰めこむ。

**田作り**  
豊作を願い、小魚を田にまいたことから五穀豊穣の願いが込められている。

**昆布巻き**  
「クニシヅメ」にかけてお祝いの食事に欠かせない食材。健康長寿が得られるとされている。

**数の子**  
「親(こいし)から多くの子が生まれる」とかけ、子孫繁栄を願う。

**海老**  
長いひげや曲がった形から、長寿の願いが込められている。

**たたきごぼう**  
細く長く地中にしっかりと根を張るごぼうは縁起のよい食材。「ごぼうを叩き、身を開いて、開運を願う。」

**紅白なます**  
材料の大根と人参は、土の中にまっすぐに伸びていく姿から、地に足をつけて家族が日々過こせるようにと願う気持ちも込められている。

**栗きんとん**  
黄金色に輝く財宝に見立て豊かな一生であるようにとの願いが込められている。

**伊達巻**  
巻物に似た形から、文化・学問・教養を持つことを願う。

**黒豆**  
まめは丈夫、健康を意味し、健康長寿の願いが込められている。

### 図メニューをご家庭でも！おからサモサ

- (材料) 10個分 ・おから50g ・玉ねぎ40g  
・豚挽肉25g ・カレー粉少々 ・コンソメ2g  
・ソース2g ・水80ml ・餃子の皮10枚  
・揚げ油 適量 ※玉ねぎはみじん切りにしておく

- ① フライパンに油を引き、玉ねぎ・豚挽肉を炒める。さらにおからを加え軽く炒め、水・調味料を加え水気を飛ばす。
- ② 餃子の皮に①をのせ、皮の端に水をつけて半分に折りたたんで包む。
- ③ ②を160℃の油で揚げる。

☆苦手な野菜もおやつに入れることで克服しやすくなります。

### 1月おやつに登場！春の七草

春の七草とは、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)です。

栄養が多く含まれ、お正月にの間に食べすぎて疲れた胃には、とても良い食べものです。そして、七草がゆを食べると病気にならず、1年間元気に過ごせると言われています。