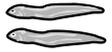


1月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1	土	<p>●○○おせち料理に込められた願い●○○</p> <p>お節句に、神様にお供えした食べ物がおせち料理のはじまりです。1年間の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」におせち料理をお供えし、1年の幸せを願い、家族が集まって、食事を共にします。</p> <p>おせち料理の内容や食べ方は、地域によって様々ですが、「料理を食べることで健康や長寿を願う」ことや「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点は、どの地域でも同じです。おせち料理の中の食べ物ひとつひとつにそれぞれ願いが込められています。</p>	 かずのこ(魚の卵) 子孫繁栄を願う	 黒豆 まめに働き まめに暮らせますように	 紅白かまぼこ 縁起がよい初日の出	 たつくり 田を作るということから 農作物の豊年、家内安全の願い				
2	日						 きんとん(黄金色) お金がたまりますように	 昆布巻き 縁起物(よろこぶのこぶ)	 背の曲がったえび 腰が曲がるまで元気で長生き	 れんこん 穴があって向こうが見える 先を見通せますように
3	月									
4	火	ごはん かに玉甘酢あんかけ 土佐和え 田作り	牛乳 かりんとう	油、砂糖、片栗粉、ごま、米、押麦	卵、牛乳、豚肉、かにかまぼこ、いわし(田作り)、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ、えのきたけ、干しいたけ	お茶 ビスケット			
5	水	ごはん 肉団子のポトフ チーズサラダ 果物	牛乳 バナナ クラッカー	じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、米、押麦	豚ひき肉、牛乳、鶏レバー、チーズ、卵	バナナ、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、しょうが	お茶 せんべい			
6	木	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物	牛乳 ビスケット	さといも、板こんにゃく、油、砂糖、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、卵、ちくわ、かにかまぼこ	きゅうり、れんこん、にんじん、ごぼう	お茶 ウエハース			
7	金	ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます すまし汁	お茶 (手作り) 七草ごはん	米、油、砂糖、ごま、押麦	ぶり、かまぼこ、しらす干し	だいこん、ほうれんそう、七草、にんじん、ねぎ	お茶 果物			
8	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	牛乳 せんべい	砂糖、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚肉、卵、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん	お茶 ポーロ			
9	日	 								
10	月	<p>成人の日</p>								
11	火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ ごぼうとコーンのサラダ きのこのスープ	牛乳 (手作り) 黒糖蒸しパン	ホットケーキ粉、じゃがいも、油、黒砂糖、マヨネーズ、パン粉、すりごま、米、押麦	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ツナ、卵、牛乳、ハム	たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン、干しぶどう、ねぎ	牛乳 ビスケット			
12	水	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵	牛乳 いもけんぴ	砂糖、油、マヨネーズ、米、押麦	卵、豚肉、牛乳、油揚げ、さつま揚げ、だいず	りんご、にんじん、しめじ、ひじき、ねぎ	お茶 クラッカー			
13	木	ごはん 煮魚 きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 クッキー	さつまいも、板こんにゃく、油、砂糖、米、押麦	白身魚、牛乳、牛肉、麦みそ、油揚げ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、しめじ、いんげん、ねぎ、しょうが	お茶 せんべい			
14	金	ごはん 魚の梅干煮 五目和え みそ汁	牛乳 (手作り) ドーナツ	ホットケーキミックス、油、砂糖、ごま、米、押麦	白身魚、牛乳、ちくわ、麦みそ、油揚げ	かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、コーン、うめ干し、ねぎ	お茶 ポーロ			
15	土	ごはん プレーンオムレツ ポイルブロッコリー 味噌汁	牛乳 クラッカー	マヨネーズ、油、米、押麦	卵、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	ブロッコリー、だいこん、ねぎ	牛乳 クッキー			
16	日									

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ごはん みそかつ コールスローサラダ かぶのスープ 	牛乳 (手作り) 小倉サンド	食パン、油、小麦粉、パン粉、砂糖、すりごま、米、押麦	豚肉、つぶしあん、牛乳、卵、ベーコン、ハム、赤みそ、バター	かぶ、きゅうり、キャベツ、りんご、コーン、にんじん、かぶ葉	お茶 クラッカー
18	火	ごはん 魚のソテー れんこんごまマヨネーズ和え かきたま汁	牛乳 クッキー	マヨネーズ、油、すりごま、米、押麦	白身魚、牛乳、卵、かにかまぼこ、白みそ	れんこん、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳 果物
19	水	ごはん 大根と牛バラ肉の炒り煮 切干し大根のごま和え 果物	牛乳 せんべい	板こんにゃく、油、マヨネーズ、砂糖、ごま、米、押麦	牛肉、卵、かにかまぼこ、牛乳	みかん、だいこん、にんじん、きゅうり、しいたけ、切り干しだいこん	お茶 ウエハース
20	木	ごはん チキンカレー ツナサラダ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、カレーパウダー、油、マヨネーズ、ごま、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、ツナ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	お茶 せんべい
21	金	ごはん ササミと野菜のかき揚げ きゅうりと春雨の酢の物 果物	牛乳 クラッカー	小麦粉、さつまいも、油、はるさめ、砂糖、米、押麦	ササミ、牛乳、だいたい、卵、しらす干し	りんご、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン、わかめ	牛乳 ポーロ
22	土	ごはん しょうが焼き さつまいもの甘煮	牛乳 せんべい	さつまいも、油、砂糖、米、押麦	豚肉、牛乳、無塩バター	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、レモン、しょうが	お茶 クッキー
23	日						
24	月	おにぎり いもたき さきいかのサラダ 果物	お茶 ヨーグルト ウエハース	ゆでうどん、さといも、板こんにゃく、マヨネーズ、米	ヨーグルト、鶏もも肉、油揚げ、さきいか	みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ	牛乳 ビスケット
25	火	おにぎり 親子うどん しらす和え 果物	牛乳 せんべい	ゆでうどん、米	鶏もも肉、牛乳卵、かまぼこ、煮干し、しらす干し、かつお節	みかん、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	牛乳 クッキー
26	水	ごはん レバーの甘煮 ブロッコリーとりんごのサラダ はるさめスープ	牛乳 クッキー	じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、マヨネーズ、油、はるさめ、砂糖、米、押麦	鶏レバー、牛乳、卵	りんご、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、コーン、ねぎ、しょうが	お茶 ポーロ
27	木	ごはん 五目豆 ほうれん草と白菜のごま和え	お茶 (手作り) 焼きうどん	板こんにゃく、うどん、砂糖、油、ごま、米、押麦	鶏もも肉、豚肉、だいたい、かにかまぼこ、ちくわ	ほうれんそう、にんじん、はくさい、たまねぎ、れんこん、ピーマン、ごぼう、こんぶ	牛乳 せんべい
28	金	ごはん 魚のフライ・タルタルソース ポイルブロッコリー ミネストローネ	牛乳 せんべい	じゃがいも、油、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、マカロニ、米、押麦	白身魚、牛乳、だいたい、ベーコン、卵、ハム、牛乳	トマトジュース、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、らっきょう	牛乳 果物
29	土	ごはん そばろ煮 小松菜のごまあえ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、しらす、油、砂糖、ごま、米、押麦	鶏ひき肉、牛乳、ちくわ、かにかまぼこ	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん	牛乳 ウエハース
30	日						
31	月	ごはん ハニーチキン マカロニサラダ コーンスープ	牛乳 味付けパン	マカロニ、マヨネーズ、油、はちみつ、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、卵、ハム	クリームコーン、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レモン	牛乳 果物

あけましておめでとうございます。新しい年のはじまりです☆今年も子どもたちが元気いっぱい健康にすごせるように、楽しくおいしく食事ができるように、食べ物や食べることにもっともっと興味を持ってもらえるように、給食を通していろいろお手伝いできればいいなどと思っています。一年の始まりを祝うお正月は、お雑煮やおせち料理を体験することができます。その一方で、お正月には毎年残念な窒息事故が起っています。事故の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの行動が原因になることもあります。子どもが落ち着いた環境の中でよい食体験ができるように周囲の大人はしっかり見守りましょう。日頃から一口量やよく噛んで食べるように声を掛けることも大切です。