

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	水	元旦					
2	木	●○●おせち料理に込められた願い●○● お節句に、神様にお供え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。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」とことや「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。 かすのこ（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…縁起が良い初日の出。 ぎんとん…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）。 れんこん…穴があって向こうが見える。先が見通せますように。					
3	金						
4	土	ごはん ソーセージのポトフ もやしのごま酢あえ	お茶 せんべい	米、じゃがいも、 マカロニ、砂糖、 ごま	ウインナー、牛 乳、かにかまぼこ	たまねぎ、もやし、 キャベツ、にんじん、 ごまつな	牛乳 クッキー
5	日	田作り…田をつくるということから、農作物の豊年、家内安全のねがい。 紅白なます…紅白の水引をイメージしたもの。一家の平和を願う縁起物。 ぶりの照焼…出世魚にあやかり、出世を願ったもの。 七草がゆ…一年の無病息災を祈る。					
6	月	ごはん だし巻き卵 田作り 紅白なます	牛乳 カステラ	米、干しとうめ ん、砂糖、油、ご ま	卵、牛乳、かまぼ こ、いわし（田作 り）	だいこん、ほうれんそ う、にんじん、万能ね ぎ	お茶 クラッカー
7	火	ごはん 魚の照り焼き 五目和え 豚汁	お茶 （手作り） 七草おにぎり	米、じゃがいも、 しらたき、油、す りごま、ごま、砂 糖	ぶり、木綿豆腐、 豚肉、麦みそ、ち くわ、しらす干し	もやし、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、コー ン、ごぼう、万能ね ぎ、七草	牛乳 ボーロ
8	水	ごはん 筑前煮 リャンバンサンス	牛乳 かりんとう	米、さといも、は るさめ、砂糖、 油、ごま油、ごま	鶏もも肉、牛乳、 卵、ハム、ちくわ	れんこん、にんじん、 きゅうり、ごぼう	お茶 せんべい
9	木	ごはん 魚の竜田揚げ ごぼうとコーンのサラダ みそ汁	牛乳 いもけんぴ	米、マヨネーズ、 油、すりごま	白身魚、牛乳、麦 みそ、ハム、油揚 げ	かぼちゃ、ごぼう、 きゅうり、にんじん、 しめじ、コーン、ね ぎ、しょうが	お茶 せんべい
10	金	ごはん せんざんき 切干し大根のごま和え スープ	牛乳 バームクーヘン	米、じゃがいも、 油、片栗粉、マヨ ネーズ、砂糖、ご ま	鶏もも肉、牛乳、 かにかまぼこ	ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、きゅう り、コーン、切り干し だいこん、ねぎ、しょ うが	お茶 ウエハース
11	土	ごはん そばろ煮 小松菜のごまあえ	お茶 クラッカー	じゃがいも、米、 しらたき、油、砂 糖、ごま	鶏ひき肉、牛乳、 ちくわ、かにかま ぼこ	たまねぎ、もやし、こ まつな、にんじん	牛乳 ウエハース
12	日						
13	月	成人の日					
14	火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース ボイルブロッコリー ミネストローネ	牛乳 クッキー	米、じゃがいも、 油、マヨネーズ、 小麦粉、パン粉、 マカロニ	白身魚、牛乳、だ いす水煮缶詰、 ベーコン、卵、ハ ム、牛乳	トマトジュース缶、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（甘 酢漬）	牛乳 ビスケット
15	水	ごはん 切干大根の炒め煮 中華風卵焼き 果物	牛乳 （手作り） クッキー	米、油、砂糖、ご ま油、ごま、小麦 粉、バター	卵、豚肉、牛乳、 ツナ油漬缶、さつ ま揚げ、油揚げ、 だいす	りんご、にんじん、た まねぎ、切り干しだい こん、万能ねぎ、こん ぶ	お茶 せんべい
16	木	ごはん 肉じゃが 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	牛乳 （手作り） サンドイッチ	じゃがいも、米、 食パン、しらた き、砂糖、油、マ ヨネーズ、マーガ リン	豚肉、卵、牛乳、 かにかまぼこ	バナナ、きゅうり、た まねぎ、にんじん、い ちごジャム	お茶 クラッカー

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	金	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ きんぴらごぼう 果物	牛乳 (手作り) おからドーナツ	米、ホットケーキ粉、油、しらたき、砂糖、パン粉、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、卵、おから、牛肉、ツナ 水煮缶、きな粉	バナナ、にんじん、たまねぎ、ごぼう	お茶 ビスケット
18	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	お茶 クッキー	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら	牛乳 せんべい
19	日						
20	月	ごはん 魚のみそ煮 れんこんごまマヨネーズ和え じゃがいもの素揚げ	牛乳 味付けパン	じゃがいも、米、油、マヨネーズ、すりごま、砂糖	さば、牛乳、かにかまぼこ、麦みそ、白みそ	れんこん、ブロッコリー、にんじん、しょうが、あおのり	牛乳 せんべい
21	火	ごはん 大根と牛バラ肉の炒り煮 ほうれんそうのナムル わかめスープ	牛乳 (手作り) フルーツプリン	米、しらたき、はるさめ、油、砂糖、ごま、ごま油	牛肉(ばら)、牛乳、ちくわ	だいこん、ほうれんそう、にんじん、もやし、バナナ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、わかめ	お茶 クラッカー
22	水	ごはん 煮魚 ひじきのミルクサラダ 厚揚げのみそ汁	お茶 (手作り) 炊き込みごはん	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	白身魚、厚揚げ、鶏もも肉、ハム、麦みそ、牛乳、からあげ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、ひじき、ねぎ、しょうが	牛乳 ボーロ
23	木	ごはん 鶏肉とごぼうの甘辛揚げ 白菜とハムのサラダ 果物	コーンフレーク	米、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム	バナナ、はくさい、にんじん、ごぼう	お茶 ビスケット
24	金	ごはん 鶏ささみと野菜のかき揚げ 白菜のサラダ すまし汁	牛乳 せんべい	米、小麦粉、さつまいも、油、マヨネーズ、砂糖	絹ごし豆腐、鶏ささみ、牛乳、ハム、卵、かまぼこ	はくさい、りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン、干しぶどう、レモン果汁、ねぎ、カットわかめ	お茶 クッキー
25	土	ごはん 回鍋肉 さつま芋の甘煮	お茶 クラッカー	さつまいも、米、砂糖、油	豚肉、牛乳、米みそ(淡色みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン	牛乳 ウエハース
26	日						
27	月	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ 白菜とツナのごま和え すまし汁	牛乳 せんべい	米、玄米フレーク、油、小麦粉、すりごま	白身魚、絹ごし豆腐、牛乳、ツナ油漬缶、卵、かまぼこ	はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳 ビスケット
28	火	ごはん ひじきの炒り煮 きゅうりと春雨の酢の物 果物	牛乳 (手作り) 黒糖蒸しパン	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、はるさめ、砂糖、油	豚肉、牛乳、さつま揚げ、油揚げ、だいず、しらす干し	みかん、きゅうり、にんじん、しめじ、ひじき、干しぶどう、わかめ	ボーロ お茶
29	水	ごはん チキンカレー 海藻サラダ 果物	牛乳 ビスケット	じゃがいも、米、カレールウ、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、牛乳、かにかまぼこ	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、レモン果汁、わかめ	お茶 クラッカー
30	木	おにぎり きつねうどん 鶏肉のオーロラソース	牛乳 クッキー	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、はちみつ、ごま	鶏もも肉、牛乳、油揚げ、かまぼこ	たまねぎ、しめじ、にんじん、根深ねぎ、しいたけ、ねぎ、トマトピューレ	牛乳 ウエハース
31	金	ごはん レバー煮 さきいかのサラダ 華風スープ	お茶 (手作り) ふかし芋	米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	鶏レバー、卵、豚肉、さきいか	キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが	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氣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、日本の食文化を知る絶好の機会です。その一方で、お正月には毎年残念な窒息事故が起こっています。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。