

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	木	元旦					
2	金	<p style="text-align: center;">●○○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。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> <p>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。 きんとん…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。</p>					
3	土						
4	日						
5	月	ごはん かきたま汁 麻婆豆腐 田作り 紅白なます	牛乳 カステラ	米、砂糖、ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、かまぼこ、いわし、みそ、牛乳	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら	お茶 せんべい
6	火	ごはん 煮魚 大根とじゃこのサラダ じゃがいもの素揚げ	牛乳 （手作り） フルーツプリン	じゃがいも、米、油、ごま油	白身魚、牛乳、しらす干し	だいこん、バナナ、きゅうり、にんじん、あおのり、しょうが	牛乳 クッキー
7	水	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 切干し大根の中華和え 果物	お茶 （手作り） 七草おにぎり	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、かにかまぼこ	バナナ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、七草、わかめ	お茶 ウエハース
8	木	ごはん 魚の梅干煮 ひじきのミルクィーサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	白身魚、厚揚げ、ハム、麦みそ、牛	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン、ひじき、うめ干し、ねぎ	お茶 果物
9	金	ごはん 筑前煮 白菜とツナのごま和え 果物	牛乳 （手作り） おからドーナツ	米、さといも、ホットケーキ粉、油、砂糖、すりごま	鶏もも肉、牛乳、卵、おから、ツナ油漬缶、ちくわ、きな粉	みかん、はくさい、にんじん、れんこん、ごぼう	お茶 クラッカー
10	土	ごはん そぼろ煮 さきいかのサラダ	お茶 せんべい	じゃがいも、米、しらたき、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ちくわ、さきいか	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	牛乳 クッキー
11	日						
12	月	成人の日					
13	火	ごはん 鶏ささみと野菜のかき揚げ キャベツのごま酢和え すまし汁	牛乳 バームクーヘン	米、小麦粉、さつまいも、油、ごま	絹ごし豆腐、鶏ささみ、牛乳、卵、かまぼこ、かにかま	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	お茶 ビスケット
14	水	ごはん レバー煮 ツナキャベツサラダ コンソメスープ	お茶 （手作り） 炊き込みご飯	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま	鶏レバー、牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、かつお節、鶏もも肉、からあげ	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、しょうが、たまねぎ、しめじ	牛乳 ウエハース
15	木	ごはん せんざんき 五目和え みそ汁	牛乳 クッキー	米、油、片栗粉、ごま、砂糖	鶏もも肉、牛乳、麦みそ、ちくわ、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、ねぎ、しょうが	お茶 せんべい
16	金	ごはん 魚の照り焼き もやしのごま酢和え みそ汁	牛乳 かりんとう	米、油、砂糖、ごま、すりごま	ぶり、牛乳、木綿豆腐、かにかまぼこ、麦みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、ごまつな、ねぎ	お茶 ポーロ

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	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル	お茶 クッキー	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、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
18	日						
19	月	ロールパン スパゲティナポリタン ブロッコリーときゅうりのサラダ	牛乳 いもけんぴ	ロールパン、スパゲティ、油、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、トマト、ピーマン、にんじん、コーン	お茶 ビスケット
20	火	ごはん チキンカレー 白菜のこんぶ和え 果物	牛乳 味付けパン	じゃがいも、米、カレールウ、油、ごま油、ごま	鶏もも肉、牛乳	みかん、はくさい、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ	お茶 クラッカー
21	水	ごはん ひじきの炒り煮 リャンパンサンス	牛乳 (手作り) クッキー	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、ごま油、ごま、小麦粉、無塩バター	豚肉、卵、ハム、さつまいも、油揚げ、だいず	きゅうり、にんじん、しめじ、ひじき	お茶 せんべい
22	木	ごはん 魚の塩焼き れんこんごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま	さば、牛乳、かにかまぼこ、麦みそ、白みそ、油揚げ	れんこん、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ	お茶 ポーロ
23	金	おにぎり ほうとう風 ほうれんそうのナムル 果物	牛乳 (手作り) バナナホットケーキ	ゆでうどん、米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	鶏むね肉、卵、油揚げ、牛乳、ちくわ、赤みそ、いわし、白みそ	りんご、ほうれんそう、かぼちゃ、バナナ、にんじん、もやし、だいこん、しいたけ、ねぎ	お茶 せんべい
24	土	ごはん 回鍋肉 さつまいもの甘煮	お茶 クラッカー	さつまいも、米、砂糖、油	豚肉、牛乳、米みそ	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
25	日						
26	月	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	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、だいず水煮缶詰、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	お茶 クッキー
27	火	ごはん 豚肉のアップルソース ごぼうとコーンのサラダ スープ	牛乳 せんべい	米、マヨネーズ、マカロニ、すりごま、砂糖	豚肉、牛乳、ベーコン、ハム	ごぼう、きゅうり、りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン	お茶 ビスケット
28	水	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 果物	牛乳 (手作り) ジャムサンド	じゃがいも、食パン、米、しらたき、砂糖、油	豚肉、牛乳、かにかまぼこ、しらす干し	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、わかめ	お茶 クラッカー
29	木	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ ポテトサラダ 果物	牛乳 クラッカー	じゃがいも、米、マヨネーズ、油、パン粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ハム、ツナ水煮缶、卵	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	お茶 せんべい
30	金	ごはん 魚のみそ煮 海藻サラダ かきたま汁	牛乳 (手作り) 黒糖蒸しパン	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、砂糖、油、ごま油	さば、卵、かにかまぼこ、牛乳、麦みそ	きゅうり、ほうれんそう、コーン、にんじん、えのきたけ、干しぶどう、レモン果汁、ねぎ、わかめ、しょうが	牛乳 果物
31	土	ごはん ソーセージのポトフ プレーンオムレツ	お茶 ビスケット	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	卵、ウインナー、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳 ポーロ

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、食べ物や食育す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が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、食べ物や飲み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。子どもの健やかな成長を願い、楽しいお正月にしましょう。