



献立表 普通食



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
5月	ふわふわ丼 切干大根のサラダ 一口ゼリー	○お茶 ○菓子 ◎ミルク ◎チーズマフィン	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ツナ缶、スキムミルク、牛乳、ピザ用チーズ	干しいたけ、ミックスベジタブル、切干しだいこん、チンゲンサイ、スイートコーン、青ピーマン	うるち米、調合油、車ふ、上白糖、ごま油、薄力粉、有塩バター	こいくちしょうゆ、合成清酒、マヨネーズ、食塩、こしょう、ゼリー、麦茶、しょうゆせんべい、ベーキングパウダー
6火	かぼちゃ入り三色ごはん たまねぎの味噌汁 バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎芋けんぴ	鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、スキムミルク	しょうが、干しいたけ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、こねぎ、ぶなしめじ、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、調合油、さつまいも	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、食塩、米みそ、煮干しだし、水
7水	パン ボークビーンズ フレンチサラダ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎七草がゆ	豚肉、大豆、牛乳、しらす干し	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、ネーブルオレンジ、バナナ、だいこん、こまつな	食パン、じゃがいも、なたね油、上白糖、調合油、うるち米	コンソメ、トマトケチャップ、食塩、こしょう、中濃ソース、トマトピューレー、穀物酢、麦茶、かつおだし、こいくちしょうゆ
8木	ごはん 魚のカレームニエル 付け合わせ ジュリアンスープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎米粉と豆腐のドーナツ	さけ、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、絹ごし豆腐	レモン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさい	うるち米、薄力粉、食塩不使用バター、米粉、上白糖、調合油	食塩、こしょう、カレー粉、コンソメ、うすくちしょうゆ、ベーキングパウダー
9金	ごはん(ふりかけバイキング) 豚汁 にしき和え 一口ゼリー	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎五平餅	豚もも肉、油揚げ、牛乳	にんじん、ごぼう、こねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、だいずもやし、きゅうり、スイートコーン、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、もち米、いりごま	ふりかけ、米みそ、かつおだし、こいくちしょうゆ、ゼリー、麦茶、みりん風調味料
10土	五目うどん ごま和え	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子 ◎バナナ	鶏もも肉、牛乳	ごぼう、にんじん、えのきたけ、こねぎ、はくさい、りょくとうもやし、チンゲンサイ、バナナ	干しうどん、ごま油、上白糖、いりごま	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、みりん風調味料、しょうゆせんべい、揚げせんべい
13火	揚げ蓮根とじゃこの御飯 はりはり和え 油揚げの味噌汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎みたらし団子(幼児) ◎みたらしマカロニ(乳児)	しらす干し、焼き竹輪、油揚げ、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐	れんこん、にんじん、こまつな、切干しだいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、調合油、上白糖、白玉粉、かたくり粉、マカロニ	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、穀物酢、米みそ、煮干しだし
14水	ごはん マーボー豆腐 ナムル バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎抹茶蒸しパン	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、チンゲンサイ、りょくとうもやし、きくらげ、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま、薄力粉	おろししょうが、米みそ、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、ベーキングパウダー、抹茶
15木	ごはん 魚の西京焼き ごま酢和え わかめのすまし汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎フルーツゼリー ◎菓子	さわら、焼き竹輪、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、こねぎ、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶	うるち米、上白糖、いりごま	みりん風調味料、合成清酒、米みそ、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、食塩、しょうゆせんべい、揚げせんべい、ゼリー
16金	ごはん 筑前煮 酢の物 みかん	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎大豆スコーン	鶏もも肉、焼き竹輪、牛乳、スキムミルク、大豆、プレーンヨーグルト	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、さやいんげん、キャベツ、こまつな、みかん、バナナ、いちごジャム	うるち米、調合油、じゃがいも、上白糖、ごま油、薄力粉、有塩バター、いりごま	合成清酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、ベーキングパウダー
17土	ひるぜん焼きそば風 わかめスープ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎いちご蒸しパン	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、ラクトアイス	たまねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、りんご、しょうが、にんにく、こねぎ、わかめ	中華めん、調合油、薄力粉、上白糖	合成清酒、米みそ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、揚げせんべい、ベーキングパウダー
19月	ごはん ちくわの磯辺揚げ 和え物 のっぺい汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ハートトースト	焼き竹輪、しらす干し、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、牛乳、スキムミルク	あおのり、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、だいこん、こねぎ、ネーブルオレンジ、いちごジャム	うるち米、天ぷら粉、サラダ油、上白糖、さといも、板こんにゃく、かたくり粉、食パン	こいくちしょうゆ、食塩、煮干しだし

20 火	鶏ルーローハン 華風スープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎焼き芋	鶏もも肉、卵、ベーコン、牛乳、スキムミルク	しょうがおろし、にんにく、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、こねぎ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、米粉、上白糖、ごま油、さつまいも	みりん風調味料、こいくちしょうゆ、合成清酒、オイスターソース、中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう
21 水	ごはん 魚の塩焼き なます 厚揚げの味噌汁	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎フルーツヨーグルト	さけ、油揚げ、厚揚げ、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、プレーンヨーグルト	レモン、だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、こねぎ、ぶなしめじ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、上白糖	食塩、穀物酢、米みそ、煮干しだし
22 木	ごはん すり身ボール 付け合わせ かぶのスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎りんごスキムケーキ	すけとうだら、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、卵、プレーンヨーグルト	れんこん、きくらげ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、かぶ、チンゲンサイ、バナナ、りんご、レモン	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、マーガリン、薄力粉	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、うすくちしょうゆ、こしょう、ベーキングパウダー
23 金	パン 鶏肉のオーロラソース和え ゆでキャベツ 豆乳スープ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎きな粉ボール	鶏もも肉、ベーコン、調製豆乳、スキムミルク、牛乳、きな粉	いちごジャム、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、こまつな	食パン、かたくり粉、じゃがいも、調合油、うるち米、もち米、上白糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、米みそ、トマトケチャップ、みりん風調味料、食塩、コンソメ、こしょう、しょうゆせんべい、麦茶
24 土	味噌ラーメン 即席漬け	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	豚肉、しらす干し、牛乳、ウインナーソーセージ、卵	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、スイートコーン、きくらげ、こねぎ、チンゲンサイ、レモン、きゅうり	中華めん、上白糖、いりごま、薄力粉	中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、穀物酢、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
26 月	きのこカレー 和風サラダ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎プリン ◎菓子	豚ひき肉、しらす干し、牛乳、卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、マッシュルーム、グリーンピース、わかめ、だいこん、こまつな、スイートコーン、バナナ	うるち米、なたね油、じゃがいも、上白糖、サラダ油	食塩、こしょう、カレールウ、ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、しょうゆせんべい、麦茶、ウエハース
27 火	ごはん ボイルウインナー もやしのおかか和え 石狩鍋風	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎セサミクッキー	ウインナーソーセージ、削り節、さけ、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、卵	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、じゃがいも、薄力粉、マーガリン、いりごま	こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、合成清酒、ベーキングパウダー
28 水	ごはん ぎせい豆腐 付け合わせ さつま芋の味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ピザトースト	木綿豆腐、鶏ひき肉、しばえび、卵、油揚げ、牛乳、スキムミルク、ロースハム、ピザ用チーズ	ミックスベジタブル、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こねぎ、バナナ、青ピーマン	うるち米、上白糖、調合油、さつまいも、食パン、なたね油	こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、トマトケチャップ
29 木	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 中華スープ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎芋ぜんざい	すけとうだら、ベーコン、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、あずき	にんじん、りょくとうもやし、はくさい、干しいたけ、赤ピーマン、たまねぎ、こねぎ、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖、さつまいも	合成清酒、こいくちしょうゆ、中華だし、こしょう、食塩
30 金	ごはん 松風焼き風 付け合わせ えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎キャロットジャムサンド	卵、牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、プロセスチーズ、スキムミルク	ごぼう、こねぎ、しょうがおろし汁、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、オレンジジュース、レモン	うるち米、上白糖、パン粉、ごま、食パン、マーガリン	米みそ、かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩
31 土	クリームスープパグティ ブロッコリーのサラダ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎菓子 ◎一口ゼリー	鶏もも肉、しばえび、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ぶなしめじ、ブロッコリー、キャベツ、スイートコーン	スパゲッティ、調合油、上白糖	コンソメ、水、コーンクリームスープ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、甘辛せんべい、しょうゆせんべい、ゼリー



●とんど焼き

1月9日、とんど焼きを予定しています。とんど焼きは、お正月に家々を訪れた年神様を天に送り返すための行事です。とんどの火で焼いた食べ物は1年間の無病息災につながると考えられています。園ではみかんをあびって食べます♪
給食では、体が温まる「豚汁」、おやつでは焼餅をイメージして「五平餅」を食べます。今年もみんなが元気で過ごせますように…😊



◎おせち料理の意味◎

おせち料理は、年神様へのお供え物として始まった正月の伝統料理です。各食材には縁起のいい意味が込められています。

●重箱に込められた意味

一の重…子孫繁栄、長寿、家内安全を願う
二の重…酢の物が中心で箸休めの役割
三の重…焼き物が詰められる
与の重…煮物が詰められる。「四」は「死」を連想させるため「与」と呼ぶ
五の重…「福を詰める」場所として、あえて空箱にするのが一般的。
神様からいただく福が入るようにとの願いが込められている



●おせち料理の具材の意味

黒豆…健康でまめに暮らす/長寿(あえてシワがでるように)
数の子…子孫繁栄(卵がたくさんついているため)
紅白かまぼこ…ピンク色に魔除け、白色に清浄
伊達巻…学問成就(巻物に似ており勉学を連想させる)
田作り…豊作(イワシを田畑の肥料にしていたことから)
栗きんとん…黄金色に輝く色から、金運を呼ぶ
昆布巻き…「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして、縁起もの

