

日/曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			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	調味料	
5日 (水) 19日 (水)	肉じゃがのカレー煮 五色和え ・ 手作りツナふりかけ	牛乳 マカロニのあべかわ	ごはん、じゃがいも、マカロニ、しらたき、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、ハム、きな粉、ごま	もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、カレー粉、食塩	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 245 mg 塩 分 1.8 g
6日 (木) 21日 (金)	親子丼 もやしと油揚げのサラダ ・ 七草風みそ汁	牛乳 さつまいもとチーズの蒸しパン *七草はどんな野菜かな?	ごはん、蒸しパンミックス、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、白みそ、チーズ	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、だいこん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、せり、みつば、干しいたけ	しょうゆ、酢、みりん	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 330 mg 塩 分 1.8 g
7日 (金)	おもち(ごま・きな粉) ゆず香り漬け 水炊き風 ★餅つき会 ★お誕生日会 ★ごはんはいりません	手作りプリン ハッピーターン *お餅は、ごま、きな粉 お雑煮から選べます。	もち、砂糖、プリンミックス、カラーチョコ、ハッピーターン	牛乳、ホイップクリーム、白みそ、すりごま、きな粉、焼き豆腐、鶏もも肉	はくさい、だいこん、みかん缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、ゆず果皮	食塩、しょうゆ、みりん	エネルギー 481 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 9.4 g カルシウム 177 mg 塩 分 1.5 g
11日 (火) 24日 (月)	ししゃもの磯辺揚げ 塩丸いかのピーナツ和え ・ もやしのみそ汁 ★カミカミ献立	牛乳 ごぼうクッキー *塩丸いかは、いかを塩漬けた保存食です。	ごはん、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、天ぷら粉	牛乳、ししゃも、塩丸いか、油揚げ、白みそ、粉末ピーナツ	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、きゅうり、青のり	しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 22.6 g カルシウム 390 mg 塩 分 1.4 g
12日 (水) 25日 (火)	大根のみそ煮込み ほうれん草の磯和え ・ えのきのすまし汁	牛乳 りんごのコンポート	ごはん、板こんにゃく、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、ちくわ、白みそ	りんご、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ、干しぶどう、焼きのり、わかめ(乾)、レモン果汁	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 10.8 g カルシウム 276 mg 塩 分 1.7 g
13日 (木) 26日 (水)	鶏肉のチリソース ブロッコリーのおかかマヨネーズ ・ 大根スープ	白玉フルーツポンチ	ごはん、白玉団粉、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、かつお節	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、バナナ、はくさい、もも缶、みかん缶、パイ缶、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、キウイフルーツ	酒、しょうゆ、ケチャップ、洋風スープ、トウバンジャン、食塩、こしょう	エネルギー 613 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 58 mg 塩 分 1.1 g
14日 (金) 27日 (木)	たらのりんごソース焼き ポテリョネーズ ・ チンゲン菜とコーンのスープ	みかん おせんべい	ごはん、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、おせんべい	たら、ウインナー、粉チーズ、バター	みかん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りんご、ピーマン、コーン(冷凍)	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 8.4 g カルシウム 86 mg 塩 分 2.0 g
17日 (月)	宝袋煮 野菜の梅和え ほうとう汁	牛乳 きな粉ボール *宝袋は何が入っているかな?	ごはん、ホットケーキ粉、しらたき、ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、うずら卵水煮缶、油揚げ、白みそ、豚ひき肉、きな粉、バター、脱脂粉乳	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、しめじ、ひじき、うめ干し、干しいたけ	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー 630 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.5 g カルシウム 338 mg 塩 分 1.9 g
18日 (火) 31日 (月)	凍り豆腐のカップ焼き チョレギサラダ ・ ベーコンスープ	牛乳 フライドポテト	ごはん、じゃがいも、マヨネーズ、油、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、凍り豆腐、ベーコン、粉チーズ、ごま	キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、あおのり	しょうゆ、粉末がらスープの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう、白こしょう	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 21.5 g カルシウム 314 mg 塩 分 1.4 g

➡裏面もご覧ください

20日 (木)	黒豆甘煮 カリカリ田作り きんぴらごぼう 紅白なます 切りいかの佃煮 紅白なます かまぼこ 栗きんとん 花ふのすまし汁 ★食育の日 ★食育の日ですがごはんは持参してください	牛乳 ビスケットの天ぷら *おせち料理の給食です。 おやつビスケットの 天ぷらは小谷の郷土食 です。	ごはん、さつまい も、砂糖、てんぷ ら粉、グラニュー 糖、油、焼ふ、ご ま油、ビスケット	牛乳、かまぼこ、 だいた(乾)、いわ し(煮干し)、ちく わ、くりの甘露 煮、切りいか、ご ま	だいこん、にんじ ん、ごぼう、しいた け、みつば	しょうゆ、酢、酒、 みりん、食塩	エネルギー 682 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.5 g カルシウム 450 mg 塩 分 2.5 g
28日 (金)	焼きそば パインのサラダ オニオンスープ ★ごはんはいりません	牛乳 ジャムサンド	蒸し中華めん、 ロールパン、油、 マーガリン、はち みつ	牛乳、豚肉(肩)	たまねぎ、キャベ ツ、パイン缶、に んじん、だいこ ん、レタス、もや し、きゅうり、いち ごジャム、ピーマ ン、カットわかめ、 パセリ、あおのり	焼きそばソース、 酢、しょうゆ、コン ソメ、食塩、こしょ う	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 251 mg 塩 分 2.3 g



手作りツナふりかけ (4人分)

}	ツナ缶	48g	しょうゆ	8cc	}
	芽ひじき	4g	砂糖	4g	
	しょうが	1g	みりん	8cc	
	油	2g	白ごま	8g	

作り方

- ①芽ひじきは水で戻す。
- ②しょうがはすりおろす。
- ③鍋に油を熱し、しょうがを入れて炒め、汁気を切ったツナとひじきを加えて更に炒める。
- ④しょうゆ、砂糖、みりんを加え、パラパラになるまで炒めたら、白ごまを加えて出来上がり。

ツナとひじきで簡単に作るふりかけです。忙しい朝や食欲のない時など、作っておけば便利です。保育園では、主菜が具沢山の汁ものの時に献立に入れてあります。是非お試しください。

●●●おせち料理の言われ●●●

お正月に食べるおせち料理は、五穀豊穡、無病息災、子孫繁栄などの願いが込められています。又三が日は、毎日使っているかまども休め、普段家事に追われる主婦を家事から開放するという意味も含め保存の効くような料理を中心に、重箱に詰めていただくことが多いです。重箱に詰めるのは、めでたさを重ねるという意味も込められています。

お餅 ……前年の豊作を感謝し、新年の豊作と幸福を祈るもの。長く伸びて切れないことから、長寿を願う意味も込められている。又1月11日は鏡開きでお正月の間に神様にお供えしていたお餅をおろして食べ1年の無病息災を願う

たつくり…カタクチイワシの稚魚の乾燥品で、田んぼの豊作を祈るもの

黒豆 ……まめに(健康で)暮らせるように

紅白なます…お祝いの水引にちなんだもの

かまぼこ ……かまぼこの形が日の出に似ていることから。紅白の赤は「魔除け」、白は「清浄」を示す

きんぴらごぼう…ごぼうは地中に根を張り、力強く成長することから

切りいか ……日持ちのよい食品であることから「末永く幸せが続く」という意味から又、足の多いいか(するめ)は縁起がよいとされる

栗きんとん …… きん(金)は商売繁盛、金運、財運の意味から。栗は勝ち栗から勝負にちなんだもの

保育園では、1月20日(木)食育の日に合わせて、おせち料理を提供する予定です。

