

# 1月こんだてひょう

# みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
木	4 18	けんちんうどん 天ぷら みかん	わかめご飯 麦茶	干しうどん 鶏肉 長ネギ 里芋 大根 人参 竹輪 さつまいも 精白米 わかめ
金	5 19	チキンカレー グリーンサラダ もやしスープ パナナ	お好み焼き 麦茶	精白米 鶏肉 じゃが芋 ウインナー 人参 玉ねぎ レタス きゅうり かにかま もやし 豆苗 キャベツ 豚肉 小麦粉
土	6 20	肉うどん ツナサラダ ゼリー	カレーtoast 麦茶	干しうどん 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ レタス 大根 人参 ツナ パン
火	9 30	ごはん 照り焼き みかん 30日バナナ 青菜のごま和え 白菜の味噌汁	塩キャラメル パウンドケーキ 豆乳	精白米 鶏肉 ほうれん草 青梗菜 もやし 人参 白菜 ホットケーキミックス
水	10 24	五目あんかけラーメン 棒棒鶏サラダ ヨーグルト	和風ピザtoast 麦茶	中華麺 豚肉 ちくわ 玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし きゅうり ささみ パン ツナ
木	11 25	韓国からあげ丼 豆腐サラダ コーンのスープ パナナ 25日いちご	お汁粉・せんべい 25日お豆の蒸しパン 麦茶	白米 鶏ひき肉 レタス 豆腐 きゅうり コーン わかめ 白玉粉 小豆
金	12 26	ごはん 鮭の醤油バター焼き チャプチェ 豆腐のスープ りんご	12日 水餃子 26日肉まん 麦茶	精白米 鮭 春雨 人参 きゃべつ 豆腐 長ネギ 白菜 大根 しめじ
土	13 27	焼き鳥丼 かぶの和風和え 大根のスープ ゼリー	クレープ 麦茶	精白米 鶏肉 のり かぶ レタス 胡瓜 コーン 青梗菜 大根
月	15 29	ロールパン トマトクリームグラタン 蓮根サラダ えのきのスープ りんご	大地の恵み スープパゲティ 麦茶	パン マカロニ トマト缶 玉ねぎ ブロッコリー レタス 蓮根 きゅうり えのき パスタ じゃが芋 ウインナー
火	16	五目おこわ きれいの西京焼き 紅白なます お雑煮風汁 ゼリー	お楽しみ 豆乳	精白米 鶏肉 人参 こんにゃく 蓮根 しめじ きれい 大根 里芋 小松菜
水	17 31	ごはん すき焼き風煮 温野菜サラダ なめこ汁 パナナ 31日いちご	焼き芋 豆乳	精白米 豚肉 白菜 玉ねぎ 焼き豆腐 白滝 えのき じゃが芋 にんじん 蓮根 ブロッコリー なめこ 長ネギ さつまいも
月	22	マーボー丼 トマトサラダ 青梗菜のスープ りんご	海苔塩チップス 麦茶	精白米 豚肉 豆腐 長ネギ しいたけ 人参 レタス きゅうり トマト 青梗菜 餃子の皮
火	23	ごはん シーフードカツ パナナ コールスローサラダ オニオンスープ	メルティーフレーク 豆乳	精白米 はんぺん キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 豆苗 コーンフレーク マシュマロ

今月の平均栄養価

エネルギー571kcalたんぱく19.1質g 脂質18.6g 塩分2.0g

新年あけましておめでとうございます。

安全で美味しいお食事を提供出来ますように、  
キッチンスタッフ一同、日々努力してまいります。  
そして、食に関する様々な情報を発信していけたらと思っ  
ています。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

## おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごち  
そうになっていますが、本来は家族そ  
ろって一年を元気に過ごせたことを祝  
い、神様にお供える料理のことでした。  
地方のおせち料理はそのなごりがまだ  
根強く、その土地でとれるごちそうをみ  
んなで食べる風習が今でも残っていま  
す。準備を子どもに手伝ってもらったり、  
一品一品に願いや意味が込められてい  
ることを話したりしながら、わが家の「お  
せち料理」を伝えてあげてください。

