

2023

令和5年1月の予定献立表



安謝こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をとのえる(みどり)
4	水	タコ揚げカレー、フルーツヨーグルト ミルク	むぎちゃ サターアランダギー	鶏もも、レバー、ウインナー、ヨーグルト、牛乳、卵	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、りんご、フルーツカクテル、バナナ、いちご
5	木	あわごはん、クープリチー ほうれんそうときのこのお浸し 豚汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 焼き芋	豚肉、さつまいも、牛乳	米、あわ、こんにゃく、	昆布、たけのこ、ほうれんそう、えのき、だいこん、にんじん、長ネギ、
6	金	沖縄風七草雑炊、鯖の塩こうじ焼き ポーク、フルーツ、ミルク	むぎちゃ バナナマフィン	ポーク、鯖、牛乳	米、小麦粉、HM粉	よもぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのき、こまつな、バナナ
7	土	鶏の照焼きサンド、スープ、フルーツ ミルク	むぎちゃ おにぎり	鶏もも、牛乳、ツナ水煮缶	パン、米	レタス、こまつな、コーン、りんご、ひじき、にんじん、こねぎ
10	火	あわごはん、鶏のレモンソースかけ ほうれんそうのソテー スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 大学芋	鶏もも、ツナ水煮缶、牛乳、きな粉	米、あわ、じゃがいも	ほうれんそう、にんじん、コーン、キャベツ、みかん
11	水	あわごはん、魚の唐揚げ きんぴらごぼう、みそ汁、フルーツ ミルク	むぎちゃ お汁粉風団子	かたまり、油揚げ、牛乳、豆腐、あずき あん	米、あわ、ごま、白玉粉	ブロッコリー、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、はくさい、パイナップル
12	木	スパゲティボンゴレ風 さつまいものマヨネーズ コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	合いびき肉、あさり、ヨーグルト、牛乳、鮭	スパゲッティ、さつまいも、米	たまねぎ、なす、しめじ、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、にんじん、いちご、のり
13	金	あわごはん、肉じゃが、 ほうれん草のお浸し、みそ汁、フルーツ	むぎちゃ きなこココアのラスク	牛肉、豆腐、牛乳	米、あわ、じゃがいも、しらたき、さつまいも、ごま	たまねぎ、にんじん、GP、ほうれんそう、コーン、わかめ、りんご
14	土	にんじんにら弁、みそ汁、フルーツ ミルク	むぎちゃ ピザ風トースト	豚肉、卵、牛乳、ベーコン、チーズ	米、じゃがいも、パン	にんじん、にら、はくさい、みかん、ピーマン、たまねぎ
16	月	グファン(あわごはん)、沖縄風揚げ ウサチ小(ごま和え)ウインナー、 フルーツ、ミルク	むぎちゃ アガラサー	豚肉、厚揚げ、牛乳	米、あわ、さつまいも	だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、こまつな、コーン、キャベツ、えのき、みかん
17	火	パン、鶏グラタン、レバーのサラダ じゃがいものスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	鶏ささみ、牛乳、粉チーズ、レバー、 ヨーグルト、ベーコン、しらす	パン、マカロニ、小麦粉、じゃがいも、米、ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、トマト、レタス、コーン、キャベツ、パイナップル、こまつな、のり
18	水	あわごはん、魚の蒲焼き 大根サラダ、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おさつスティックパイ	さば、豆腐、牛乳、煮干し	米、あわ	だいこん、きゅうり、セロリ、トマト、ほうれんそう、キウイ、バナナ
19	木	弁当会	むぎちゃ チュロス			
20	金	沖縄そば、ふだん草の白和え、フルーツ ミルク	むぎちゃ ジューシーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、ふだん草、にんじん、きゅうり、りんご、ひじき、にら
21	土	パン、鶏と野菜のシチュー コールスローサラダ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	鶏もも、牛乳	パン、強力粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン、みかん
23	月	鶏と冬野菜カレー、グリーンサラダ コーンスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ もずく天ぷら	鶏もも、牛乳、ハム	米、さつまいも、パン	たまねぎ、にんじん、れんこん、しめじ、りんご、アスパラ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、みかん、トマト、レタス
24	火	あわごはん、ごぼうの肉巻き 豆腐チャンプルー、スープ、フルーツ ミルク	むぎちゃ スイートポテト	豚肉、豆腐、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	ごぼう、にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、だいこん、しめじ、りんご
25	水	ふりかけごはん、鶏のから揚げ ミモザサラダ、ABCスープ、フルーツ、 ジュース	むぎちゃ パースデーケーキ	鶏もも、卵	米、マカロニ、片栗粉	ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん
26	木	あわごはん、すき焼き風、山海和え みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 肉まん風蒸しパン	牛肉、豆腐、牛乳	米、あわ、しらたき、じゃがいも、さつまいも	はくさい、にんじん、長ネギ、しゅんぎく、きゅうり、かぶ、こまつな、みかん
27	金	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース 中華和え、中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ホットケーキ	鶏もも、卵、ハム、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ、HM粉	きゅうり、トマト、チンゲンサイ、えのき、パイナップル
28	土	ナポリタン、コーンスープ ブロッコリー和え、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	ウインナー、ツナ水煮缶	スパゲッティ、米	ピーマン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、りんご
30	月	あわごはん、豚のしょうがやき ウカライチー、みそ汁、フルーツ ミルク	むぎちゃ さつまいももち	豚肉、おから、鶏ひき肉、牛乳、しらす、さくらえび、チーズ	米、あわ、片栗粉	ブロッコリー、ひじき、にんじん、しいたけ、長ネギ、キャベツ、えのき、パイナップル、だいこん
31	火	やしそば、中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	豚肉、豆腐、牛乳、大豆	蒸し中華麺、米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、チンゲンサイ、えのき、りんご、えだまめ、ひじき、のり

作成:管理栄養士 幸正 直子

“おもち”と“お雑煮”のあれこれ

おもちと言えば？ お重の白餅、ムーチー、うちゃぬく、ナントゥー、ふちゃぎ、などなど??
正月や節句、季節の行事や祝い事のようなめでたい日に食べるものとして現在まで伝えられていますね。平安時代には祭事や仏事の供え物とされてきました。

おもちを主役に、各地域に根付いた食べ方がたくさんあるのが、お正月に食べる『お雑煮』だと言われています。
お雑煮発症の地と言われる京都では丸いおもちを、香川県ではあんこが入っている丸いおもちを味噌汁立ての汁に入れるそうだし、鳥取県ではあずき汁に丸いおもちを入れたものを『雑煮』と呼ぶそうです。
関東から北海道は一般的に四角い餅をすまし汁に入れることが多いようですが、出汁や具はそれぞれの地域性が出るようですよ。
みんなは、どの地域の『お雑煮』を食べてみたいですか？

