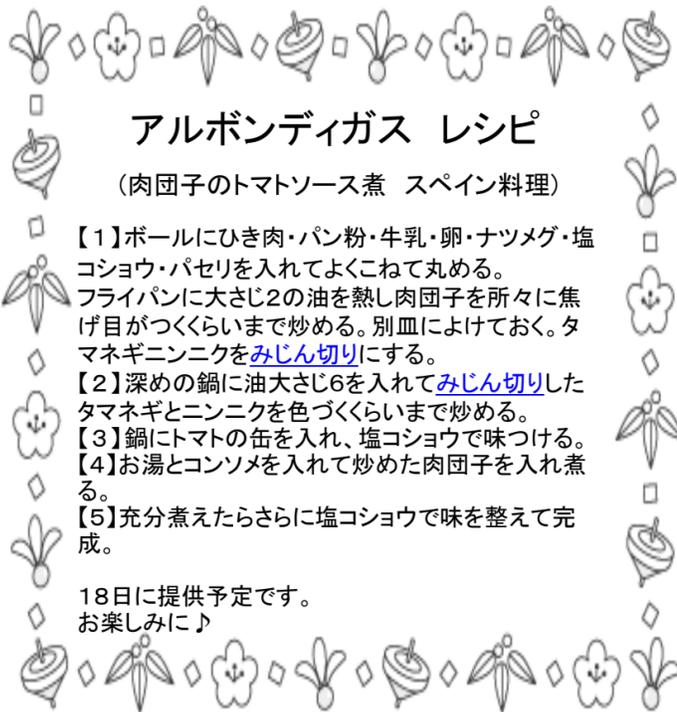


# 食育だより 1月

令和4年12月 27日発行

新年あけましておめでとうございます。  
今年度もいよいよ残すところ3ヶ月となりました。子どもたちが充実した園生活を過ごせるよう、給食職員一同も見守っていきたく思います。よろしく願いいたします。



## アルボンディガス レシピ

(肉団子のトマトソース煮 スペイン料理)

- 【1】ボールにひき肉・パン粉・牛乳・卵・ナツメグ・塩コショウ・パセリを入れてよくこねて丸める。フライパンに大きじ2の油を熱し肉団子を所々に焦げ目がつくくらいまで炒める。別皿によけておく。タマネギニンニクをみじん切りにする。
- 【2】深めの鍋に油大きじ6を入れてみじん切にしたタマネギとニンニクを色づくくらいまで炒める。
- 【3】鍋にトマトの缶を入れ、塩コショウで味つける。
- 【4】お湯とコンソメを入れて炒めた肉団子を入れ煮る。
- 【5】充分煮えたらさらに塩コショウで味を整えて完成。

18日に提供予定です。  
お楽しみに♪



## おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりで。



2023年01月

# 献立表

ははそノ森保育園(一般)

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 日						
2 月						
3 火						
4 水	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	麦茶 ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング、油	豚肉(肩ロース)、牛乳、卵	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、干しぶどう、にんにく	麦茶 クッキー
5 木	スパゲティ・ポモドーロ 野菜とウインナーのコンソメスープ レモンガーリックソースのチキンソテー ほうれん草のサラダ	麦茶 のりたまのおにぎり	スパゲティ、米、マヨネーズ、油、オリーブ油	鶏もも肉、ツナ水煮缶、ウインナーソーセージ、無塩バター、粉チーズ	トマト缶詰、ほうれん草、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、レモン果汁、にんにく	麦茶 卵ボーロ
6 金	七草がゆ サーモンのパン粉焼き かぶの即席漬 パイン缶	牛乳 シュガートースト	全がゆ、食パン、砂糖、マーガリン、パン粉、オリーブ油	牛乳、さけ、粉チーズ	だいこん、きゅうり、キャベツ、かぶ・葉、かぶ、パイン缶、みずな、せり	麦茶 ヨーグルト
7 土	焼きうどん 卵スープ	牛乳 バナナ	ゆでうどん、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、カットわかめ、にんじん	麦茶 せんべい
8 日						
9 月						
10 火	カレーピラフ コンソメスープ チキンタツタ シーザーサラダ	麦茶 お好みツナコーン	米、お好み焼き粉、マヨネーズ、フレンチドレッシング、フランスパン、油、片栗粉	鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、粉チーズ	キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、レタス、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが	麦茶 クッキー
11 水	ご飯 ネギと卵のスープ 鱈と玉ねぎの甜麺醬炒め 小松菜と油揚げの煮びたしサラダ	麦茶 パナライスクリーム	米、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	ぶり、卵、油揚げ、赤みそ	たまねぎ、ごま、な、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、えのきたけ	飲むヨーグルト
12 木	ロールパン ミートボールと野菜のミルクシチュー スパニッシュオムレツ グリーンサラダ	麦茶 味噌焼おにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、油、フレンチドレッシング、砂糖、パン粉、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、ベーコン、淡色みそ、バター、粉チーズ	ぶどうジュース、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、レタス、マッシュルーム、サーニレタス、アスパラガス、トマト缶詰、ピーマン、にんじん	麦茶 せんべい
13 金	ご飯 かぼちゃの煮物 大根の味噌汁 チーズハンバーグのきのこソース ゆで青梗菜添え	麦茶 バナナのトライフル キャラメルソース	米、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、油、グラニュー糖、片栗粉	牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、卵、スライスチーズ、油揚げ、淡色みそ、生クリーム、ホイップクリーム、無塩バター	バナナ、チンゲンサイ、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、マッシュルーム缶、しめじ、えのきたけ	麦茶 ビスケット
14 土	五目チャーハン 春雨スープ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、卵、豚肉(ばら)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、干しいたけ	麦茶 卵ボーロ
15 日						
16 月	しらすご飯 ニラと卵のかき玉汁 いかと大根の煮物 人参サラダ	麦茶 ピザトースト	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま	卵、いか、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ、しらす干し	だいこん、いんげん、にんじん、みかん缶、たまねぎ、にら、ピーマン	麦茶 ヨーグルト

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 火	おひさまオムライス 野菜コンソメスープ たこさんウインナー グリーンサラダ	麦茶 いちごの パースデーケーキ	米、砂糖、小麦粉、油、和風ドレッシング	卵、ウインナーソーセージ、鶏もも肉(皮付き)、ホイップクリーム、牛乳、無塩バター	たまねぎ、いちご、にんじん、レタス、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、かぶ、かぶ・葉、焼きのり	麦茶 せんべい
18 水	タマゴときゅうりのサンドウィッチ コンソメスープ アルボンディガス(肉団子のトマトソース煮込み) さつま芋とりんごのサラダ	豆乳 パン耳のラスク	食パン、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、なたね油、片栗粉、パン粉	豆乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、にんじん、セロリ、しめじ、きゅうり、にんにく	麦茶 メロンゼリー
19 木	ひじきと枝豆のガバオライス 中華風コンソメスープ キャベツとハムの甘酢漬 杏仁豆腐	麦茶 たこ焼き	米、小麦粉、砂糖、油、ごま(乾)	牛乳、卵、鶏ひき肉、ハム、たこ(ゆで)、かつお節	キャベツ、赤ピーマン、にんじん、コーン、クリームコーン缶、枝豆、杏仁、みかん缶、万能ねぎ、ねぎ、レモン果汁、ひじき、にんにく、カットわかめ、あおのり	麦茶 卵ボーロ
20 金	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 春雨入り肉豆腐 ゆず大根	麦茶 りんご	米、はるさめ、砂糖	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、淡色みそ	りんご、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごま、つな、えのきたけ、ゆず果汁、ゆず果皮	麦茶 ビスケット
21 土	焼きそば 卵スープ	麦茶 プリン・ラモード	焼きそばめん、油、片栗粉	牛乳、卵、豚肉(ばら)、ホイップクリーム	キャベツ、たまねぎ、みずな、もやし、にんじん、みかん缶、カットわかめ、あおのり	麦茶 せんべい
22 日						
23 月	バンダカレーライス ワカメスープ 福神漬 春雨サラダ	麦茶 パイナップルの アップサイドダウンケーキ	米、じゃがいも、砂糖、ホットケーキ粉、はるさめ、油、ごま油、ごま	豚肉(肩ロース)、卵、ハム、バター、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、福神漬、パイン缶、焼きのり、カットわかめ、にんにく	麦茶 卵ボーロ
24 火	ご飯 洋風かき玉汁 ガーリックバター照り焼きチキン しめじソテー添え	オレングジュース フライドポテト	米、フライドポテト、片栗粉、砂糖、フレンチドレッシング、油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵、無塩バター	オレングジュース50%飲料、しめじ、ブロッコリー、たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、にんにく、万能ねぎ	麦茶 クッキー
25 水	人参たっぷり焼きそば 白菜のスープ 水菜とギョニソのサラダ バナナ	麦茶 二色ゼリー	焼きそばめん、はるさめ、和風ドレッシング、油	豚肉(ばら)、魚肉ソーセージ	バナナ、にんじん、はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、みずな、にら、にんにく、あおのり	麦茶 ヨーグルト
26 木	グリンピースの炊き込みご飯 けんちん汁 肉じゃが 白菜の漬物	麦茶 ココアパンケーキ	じゃがいも、米、しらたき、油、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、卵、牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、みかん缶、ねぎ、ごぼう、グリンピース、いんげん	麦茶 せんべい
27 金	ナポリタン カリフラワーのクリームスープ シャキシャキ大根サラダ バナナ	牛乳 芋きんつば焼き	スパゲティ、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油、白玉粉、小麦粉	牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、粉チーズ	バナナ、だいこん、カリフラワー、たまねぎ、みずな、ピーマン、にんじん、粉かんでん	麦茶 塩むすび
28 土	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ	麦茶 お好み焼き	ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング、油、お好み焼き粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、レタス、にんじん、きゅうり、トマト、いんげん、ねぎ、あおのり	麦茶 オレンジゼリー
29 日						
30 月	きつねうどん しそ衣の自身魚の天ぷら きゅうりのつけもの みかん (未満見みかん缶)	麦茶 アメリカンドック	ゆでうどん、ホットケーキ粉、油、てんぷら粉、砂糖	たら、油揚げ、魚肉ソーセージ、卵、牛乳	みかん、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、ねぎ、にんじん、しそ、しょうが	麦茶 せんべい
31 火	シーフードグラタン ほうれん草のポタージュ ピーツサラダとピンクエッグ グレープフルーツ	麦茶 プリンアラモード	マカロニ、パン粉、オリーブ油	牛乳、卵、しほえび、カッテージチーズ、いかに、バター、はちみつ、粒粒、チーズ、ホイップクリーム、粉チーズ、無塩バター、豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれん草、ピーツ、サーニレタス、かぶ、みずな、みかん缶、マッシュルーム缶、コーン缶、さくらんぼ缶、パセリ	麦茶 クッキー
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー 576 kcal	鉄 2.1 mg		
			たんぱく質 23.9 g	カルシウム 246 mg		
			脂質 16.1 g	ビタミンC 32 mg		
			塩分 1.5 g	食物繊維 3.8 g		