



1月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日付	献立	材 料 名			3時
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
6(月)	ごはん、豚肉のしょうが焼き 白菜のおかか和え、みそ雑煮	牛乳、豚肉 かかハツ 焼き豆腐、白みそ	米(七分)、本みりん 植物油 さといも	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	ミニたい焼き お茶
7(火)	七草粥 高野の含め煮、キャベツのごま和え	牛乳、高野豆腐 豚肉、みそ きな粉	米(七分)、上白糖、白ごま さといも、強力粉、植物油 揚げ油	七草 キャベツ、にんじん 大根、玉ねぎ、青ねぎ	揚げパン (きな粉) 牛乳
8(水)	肉うどん さつまいもの天ぷら	牛乳、牛肉	乾めん、本みりん さつまいも 薄力粉、揚げ油	にんじん、青ねぎ	果物ゼリー 牛乳
9(木)	光陽カレー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖、上白糖、ごま油	にんじん、玉ねぎ きゅうり、はくさい ピーマン	お菓子 牛乳
10(金)	ごはん、魚のフライ ポテト炒めサラダ、ほうれん草のスープ	牛乳、魚三枚おろし	米(七分)、薄力粉、植物油 じゃがいも、食パン マヨネーズ(卵不使用) いちごジャム	にんじん、玉ねぎ パセリ、ほうれん草 えのきたけ	ジャムサンド 牛乳
11(土)	焼肉丼 お茶	豚肉 牛乳	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
14(火)	ごはん、豆腐の小判揚げ チンゲン菜の炒め煮、わかめのみそ汁	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉 ちりめんじゃこ ベーコン(オガダル) かつわかめ、みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油、ごま油	にんじん、みつば チンゲン菜 玉ねぎ、青ねぎ	ヨーグルト 牛乳
15(水)	大根ごはん、こいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ 油揚げ、鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ	米(七分)、さといも 上白糖、かたくり粉 薄力粉、揚げ油	大根、だいこん葉 玉ねぎ、にんじん、青ねぎ 冷凍くりかぼちゃ	かぼちゃボール 牛乳
16(木)	ごはん、焼魚 切干大根の煮付け、キャベツのみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 上白糖 さつまいも	切干しだいこん にんじん、キャベツ 玉ねぎ、青ねぎ	ふかしいも 牛乳
17(金)	ホワイトスパゲティー フレンチサラダ	牛乳、牛肉 クリーム(乳脂肪)	スパゲッティ、植物油 じゃがいも、薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、ｸﾞｰﾙﾄﾞ キャベツ	お菓子 牛乳
18(土)	中華丼 お茶	牛乳、豚肉	米(七分)、植物油 かたくり粉	にんじん、はくさい 青ねぎ、しょうが	お菓子 牛乳
20(月)	ごはん、豚肉のしょうが焼き 白菜のおかか和え、さといものみそ汁	牛乳、豚肉 かかハツ みそ	米(七分)、本みりん 植物油 さつまいも	しょうが、にんじん はくさい 青ねぎ、玉ねぎ	コーンフレーク 牛乳
21(火)	ごはん、高野の含め煮 キャベツのごま和え、豚汁	牛乳、高野豆腐 豚肉、みそ、きな粉	米(七分)、上白糖、白ごま さといも、強力粉 植物油、揚げ油	キャベツ、にんじん 大根、玉ねぎ、青ねぎ	揚げパン (きな粉) 牛乳
22(水)	肉うどん さつまいもの天ぷら	牛乳、牛肉	乾めん、本みりん さつまいも 薄力粉、揚げ油	にんじん、青ねぎ	果物ゼリー 牛乳
23(木)	光陽カレー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、三温糖 上白糖、ごま油	にんじん、玉ねぎ きゅうり、はくさい ピーマン	お菓子 牛乳
24(金)	ごはん、魚のフライ ポテト炒めサラダ、ほうれん草のスープ	牛乳、魚三枚おろし	米(七分)、薄力粉、植物油 じゃがいも、食パン マヨネーズ(卵不使用) いちごジャム	にんじん、玉ねぎ パセリ、ほうれん草 えのきたけ	ジャムサンド 牛乳
25(土)	きつね丼 お茶	牛乳 油揚げ	米(七分) 上白糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
27(月)	ごはん、タンドリーチキン 野菜ソテー、ポテトスープ	牛乳 鶏肉	米(七分) マヨネーズ(卵不使用) 植物油、じゃがいも	にんにく、しょうが キャベツ、にんじん ホウレンソウ、パセリ	お菓子 牛乳
28(火)	ごはん、豆腐の小判揚げ チンゲン菜の炒め煮、わかめのみそ汁	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉 ちりめんじゃこ ベーコン(オガダル) かつわかめ、みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油 ごま油	にんじん、みつば チンゲン菜 玉ねぎ、青ねぎ	ヨーグルト 牛乳
29(水)	大根ごはん、こいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ 油揚げ、鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ	米(七分)、さといも 上白糖、かたくり粉 薄力粉、揚げ油	大根、だいこん葉 玉ねぎ、にんじん、青ねぎ 冷凍くりかぼちゃ	かぼちゃボール 牛乳
30(木)	ごはん、焼魚 切干大根の煮付け、キャベツのみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 上白糖 さつまいも	切干しだいこん にんじん、キャベツ 玉ねぎ、青ねぎ	ふかしいも 牛乳
31(金)	ホワイトスパゲティー フレンチサラダ	牛乳、牛肉 クリーム(乳脂肪)	スパゲッティ、植物油 じゃがいも、薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、ｸﾞｰﾙﾄﾞ キャベツ	お菓子 牛乳

行事などの都合により、献立を変更することがあります。

おせち料理と雑煮



おせち料理

おせち料理の「おせち」は漢字にすると「御節」となります。
「節」とは神様をお祭りする日のことで、節の日にするお供えのことを「節供」といいます。
お正月は1年の中でも、年神(稲の豊作をもたらす神様)を迎えるとても大切な節の日のことから、
お供えする料理のことを「御節供料理」というようになり、それが縮まっておせち料理というようになりました。



雑煮

一般的に餅の入った汁物が雑煮と呼ばれ、主に正月などハレの日に食べられます。
よく知られているものだけでも100種類以上あります。
作り方や具材の違いなど、細かなところまで着目すると、さらに種類は増え、集落の数だけ雑煮の数があるといわれています。
関西地域は、かつおと昆布だしを使った白味噌雑煮がよく食べられています。
特徴は、焼かずに煮た丸餅が入っており、具材は、里芋、金時にんじん大根などが入っています。
これらはすべて丸く切り、「家族円満」「物事を丸く収める」といった願いをかけています。



	今月の主な栄養(1日の平均)	
	1~2歳児	3~5歳児
エネルギー	502kcal	547kcal
たんぱく質	18.3g	24.0g
脂 質	18.1g	19.8g
食塩相当量	1.4g	1.5g