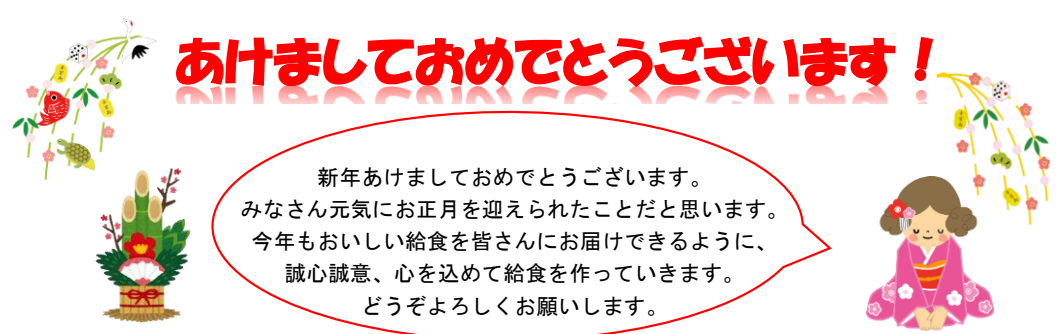


平成29年1月 給食だより

認定こども園 若草幼稚園

2017年1月4日～2017年1月31日

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとどめるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂肪	26(木)	ご飯、ポークカレー、野菜サラダ、キウイ	牛乳、肉まん	牛乳	米、じゃがいも、大豆油、薄力粉、砂糖、サラダ油、ごま油、かたくり粉	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、トマト、キウイフルーツ、しいたけ	たまねぎ、豚もも、カレー、ルウ、和風ドレッシング、水、しょうが汁、しょうゆ、塩、こしょう、酒	674kcal 18.1g 15.5g
4(水)	ご飯、白身フライ、タルタルソース、ひじきの煮物、味噌汁	牛乳、蒸しパン	鶏卵、ひじき、牛乳、鶏卵	米、大豆油、マヨネーズ、砂糖、ホットケーキミックス、サラダ油	レモン、にんじん、さやいんげん、しいたけ、ねぎ、コーン	白身フライ、たまねぎ、油あげ、しょうゆ、みりん、大根、だし、みそ	600kcal 17.1g 16.9g	27(金)	ご飯、魚の塩焼き、にんじんしりしり、けんちん汁	牛乳、ほうれん草の蒸しパン	魚、鶏卵、ツナ缶、豆腐、牛乳、チーズ	米、大豆油、こんにやく、里芋、無塩バター、ホットケーキミックス、砂糖	にんじん、もやし、めじろ、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう	塩、しょうゆ、こしょう、大根、だし、しょうゆ、みりん	605kcal 22.0g 19.2g
5(木)	ご飯、鶏肉と根菜の煮物、蒸ししょうまい、中華スープ	牛乳、りんご	鶏もも、灰わかめ、竹輪、牛乳	米、砂糖、はるさめ	ごぼう、れんこん、にんじん、さやえんどう、ねぎ、りんご	だし、しょうゆ、蒸ししょうまい、中華味	426kcal 16.3g 8.5g	30(月)	ご飯、豚肉と茄子のマーボー風煮、揚げ餃子、中華スープ	牛乳、ジャムサンド	豚もも、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、大豆油、いちごジャム	なす、にんじん、はくさい、しいたけ	たまねぎ、みそ、しょうゆ、餃子、中華味、食パン	462kcal 14.1g 10.9g
6(金)	七草粥、魚の胡麻味噌焼、れんこんきんぴら、すまし汁	牛乳、さつま芋マフィン	さわら、かまぼこ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ふ、ホットケーキミックス、さつまいも、バター	せり、なす、なれんこん、にんじん、ほうれんそう	ごきょう、はこべら、ほどけのざ、すずな、すずしろ、だし、塩水、みそ、みりん、しょうゆ、白ごま、ごま、だし、しょうゆ、たまねぎ、だし	438kcal 18.9g 13.9g	31(火)	ご飯、ひじきつくねの照り焼き、春雨中華サラダ、味噌汁	牛乳、黒糖蒸しパン	鶏ひき肉、ひじき、ハム、わかめ、灰わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油、ホットケーキミックス、黒砂糖、甘納豆	にんじん、えだまめ、きゅうり、コーン、えのきたけ、ねぎ	たまねぎ、酒、しょうが、しょうゆ、中華味、油あげ、だし、みそ	552kcal 19.9g 10.7g
7(土)	煮込みうどん、ご飯、ほうれん草のごま和え、みかん	牛乳、ゼリー	豚もも、竹輪、牛乳、ゼラチン	うどん、里芋、砂糖、米	ごぼう、にんじん、ほうれんそう、みかん	大根、しょうゆ、みりん、だし、ごま	519kcal 15.4g 5.5g	月平均栄養価 エネルギー 531kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.9g							
10(火)	パン、コンソメスープ、牛乳	大学芋	牛乳	コッペパン、じゃがいも、さつまいも、サラダ油、砂糖	はくさい、にんじん	ポークウインナー、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、水、黒ごま	545kcal 15.9g 18.8g								
11(水)	パン、たまごスープ、牛乳	たこ焼き	鶏卵、牛乳、たこ、あおのり	コッペパン、薄力粉、大豆油	チンゲンサイ、にんじん、キャベツ	たまねぎ、中華だし、しょうゆ、ソース	540kcal 21.0g 16.2g								
12(木) 誕生日会	ワカメご飯、メンチカツ、ブロッコリーとツナのゴマドレサラダ、すまし汁	牛乳、バナナ	わかめ、ツナ缶、豆腐、竹輪、牛乳	米、大豆油	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、バナナ	メンチカツ、ソース、ごまドレッシング、たまねぎ、だし、しょうゆ	511kcal 18.7g 14.2g								
13(金)	ご飯、魚の煮付け、高野豆腐の卵とじ、みそ汁	牛乳、スイートポテト	魚、高野豆腐、鶏卵、牛乳	米、砂糖、里芋、さつまいも、バター	しいたけ、にんじん、さやいんげん、はくさい、ねぎ	だし、しょうゆ、酒、しょうゆ、みそ	525kcal 19.6g 12.2g								
14(土)	スパゲティ、ポリアタン、ブロッコリーのゴマドレ和え、コーンクリームスープ、フルーツミックス	牛乳、蒸しパン	ウインナー、ツナ、牛乳、鶏卵	スパゲティ、大豆油、ホットケーキミックス、砂糖、サラダ油	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし、もも、みかん、缶、りんご、バナナ	たまねぎ、ケチャップ、塩、こしょう、ごまドレ、しょうゆ、コーンクリーム、ハセリ	536kcal 15.7g 17.8g								
16(月)	ご飯、そぼろ丼、かぼちゃの含め煮、味噌汁、りんご	牛乳、かりんとう	鶏ひき肉、鶏卵、豆腐、わかめ、牛乳	米、砂糖	にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、ねぎ、りんご	たまねぎ、しょうゆ、しょうゆ、がだし、みそ、食パン、水	497kcal 21.5g 10.5g								
17(火)	ご飯、鶏肉の立田揚げ、大豆の煮物、中華スープ	牛乳、プリン	鶏もも、大豆、わかめ、牛乳、鶏卵	米、かたくり粉、揚げ油、こんにやく、砂糖、はるさめ、バター	にんじん、しいたけ、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、しょうが汁、だし、中華味、パナエッセンス、水	556kcal 24.5g 18.3g								
18(水)	パン、ビーフシチュー、牛乳、バナナ	おにぎり	牛肉、牛乳	コッペパン、じゃがいも、大豆油、米	にんじん、バナナ	たまねぎ、ビーフシチュー、ルウ	595kcal 19.8g 18.0g								
19(木)	ご飯、魚のカレー風味揚げ、もやしと竹輪のごま和え、中華スープ	牛乳、クッキー	魚、竹輪、ハム、牛乳、鶏卵	米、薄力粉、大豆油、砂糖、無塩バター	もやし、きゅうり、はくさい、しいたけ	カレー粉、塩、こしょう、ごま、しょうゆ、中華味	484kcal 16.3g 13.9g								
20(金)	ご飯、ハンバーグ、小松菜のお浸し、味噌汁	牛乳、ベーコンマフィン	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏卵、牛乳、ベーコン、チーズ	米、パン粉、砂糖、里芋、ホットケーキミックス、バター	ピーマン、にんじん、ごま、ねぎ、コーン	たまねぎ、塩、こしょう、ケチャップ、油あげ、だし、しょうゆ、大根、だし、みそ	597kcal 23.8g 19.1g								
21(土)	ワカメうどん、ゆかりご飯、きんぴらごぼう、パイン缶	牛乳、ふかし芋	灰わかめ、かまぼこ、牛乳	うどん、米、砂糖、さつまいも	ねぎ、ごぼう、にんじん、パイン、アヲフル	だし、しょうゆ、ゆかり、ごま、しょうゆ	482kcal 11.7g 4.9g								
23(月)	ご飯、魚の胡麻マヨ焼き、ほうれん草の卵とじ、味噌汁	牛乳、マカロニきな粉	魚、あおのり、鶏卵、ハム、わかめ、牛乳、きな粉	米、マヨネーズ、大豆油、じゃがいも、マカロニ、砂糖	ほうれんそう、もやし	塩、こしょう、たまねぎ、ごま、ケチャップ、こしょう、だし、みそ	522kcal 21.6g 12.8g								
24(火)	ご飯、揚げ豆腐の野菜あんかけ、キャベツとコーンのおかか和え、すまし汁	牛乳、ピザ風トースト	豆腐、牛乳、ウインナー	米、かたくり粉、大豆油、ふ	にんじん、はくさい、キャベツ、もやし、コーン、えのきたけ、ねぎ、ピーマン	たまねぎ、しょうゆ、みりん、だし、かつお節、食パン、ケチャップ、チーズ	451kcal 15.0g 12.2g								
25(水)	パン、オニオンスープ、牛乳、鶏肉のマーマレード煮	さつまいもとりんごの甘煮	ベーコン、牛乳、鶏もも	コッペパン、マーマレード、さつまいも、砂糖	にんじん、キャベツ、りんご、グレーズン	たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、酒、にんにく	558kcal 24.4g 16.5g								



あけましておめでとございます！

新年あけましておめでとございます。
みなさん元気にお正月を迎えられたことだと思います。
今年もおいしい給食を皆さんにお届けできるように、
誠心誠意、心を込めて給食を作っていきます。
どうぞよろしくお願いいたします。




おせちについて

おせち料理とは、正月に食べるお祝いの料理です。
おせち料理は「めでたさを重ねる」という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。
上から順に、一の重、二の重、三の重と呼びます。
詰め方や料理の組み合わせは様々ですが、最も代表的な詰め方を紹介します。

一の重...黒豆、ごまめ(田作り)などの祝い肴 [ざかな]
黒豆...一年中「まめ(まじめ)」に働き「まめ(健康的)」に暮らせるように。
昆布巻き...「よろこぶ」の語呂合わせから。
田作り...稲の豊作を願う気持ち、五穀豊穡の願いが込められています

二の重...伊達巻やきんとんのような甘いもの中心
きんとん...「金団」と書き、その色から財産、富を得る縁起物とされています。
紅白なます...紅白のおめでたい色は水引を表し、
紅白の組み合わせは平和を願う縁起物です。

三の重...魚や海老の焼き物など海の幸。
海老...腰が曲がるまで丈夫という長寿の願い。
海老の赤色は魔よけの色とも言われています。

献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。福岡県南部給食センター