

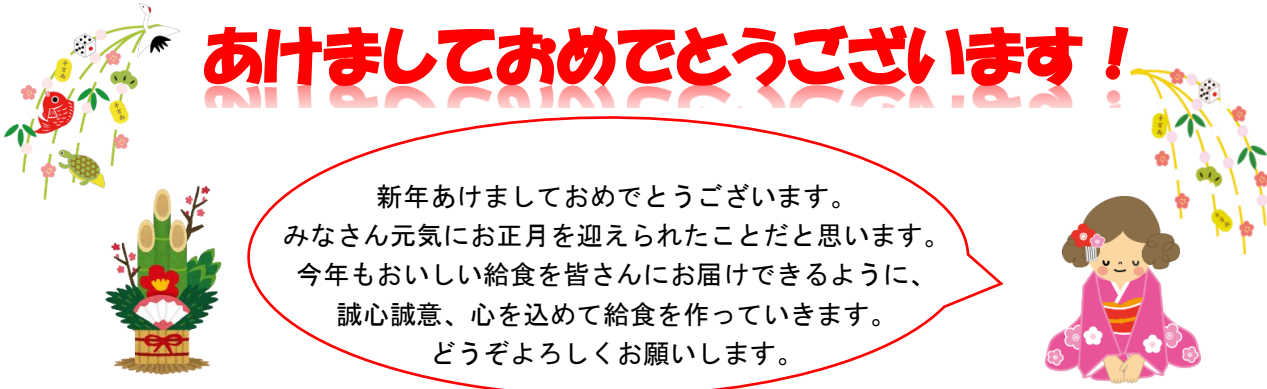
平成29年1月 完了期給食だより

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	体の調子をととのえるもの	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,強力粉,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,豚ばら,カレールウ,水,和風だし,豚もも,しょうが汁,しょうゆ,塩,こしょう,酒	711kcal 17.8g 18.0g
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,しめじ,ごぼう,ねぎ,ほうれん草	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,ほうれん草	ごきょうはこべら,ほとけのぎ,すずな,すずしろ,だし,塩,水,みそ,みりん,しょうゆ,白ゴマ,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

月平均栄養価 エネルギー 529kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.4g



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うございます。
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。
どうぞよろしくお祈りします。

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。(株)福岡県南部給食センター