

# 平成29年1月 後期給食だより

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)	五倍粥、煮野菜、野菜サラダ、りんご	ふかし芋		かゆ、じゃがいも、砂糖、さつまいも	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、トマト、りんご	たまねぎ、だし、醤油、野菜、たつぷり和風ドレッシング	169kcal 2.3g 0.9g
4(水)	五倍粥、魚のあんかけ、ひじきの煮物、味噌汁	蒸しパン	赤魚、ひじき	かゆ、はるさめ、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、サラダ油	にんじん、さやいんげん、しいたけ、ねぎ、コーン	たまねぎ、しょうゆ、水、みりん、大根、だし、みそ	225kcal 6.9g 3.5g	27(金)	五倍粥、煮魚、にんじんしりしり、けんちん汁	ほうれん草の蒸しパン	赤魚、ツナ缶、豆腐、チーズ、牛乳	かゆ、砂糖、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	にんじん、もやし、しめじ、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう	しょうゆ、みりん、だし、塩、こしょう、大根、だし、しょうゆ、みりん、風調味料	315kcal 13.7g 9.7g
5(木)	五倍粥、鶏肉と根菜の煮物、ふかし芋、中華スープ	りんご	鶏もも、灰わかめ	かゆ、じゃがいも、砂糖、さつまいも、はるさめ	ごぼう、にんじん、さやえんどう、ねぎ、りんご	だし、しょうゆ、中華味	175kcal 6.3g 1.1g	30(月)	五倍粥、豚肉と茄子のマーボー風煮、りんご、中華スープ	ジャムサンド	豚もも	かゆ、砂糖、かたくり粉、ごま油、いちごジャム	なす、にんじん、りんご、はくさい、しいたけ	たまねぎ、みそ、しょうゆ、中華味、食パン	160kcal 6.1g 1.6g
6(金)	五倍粥、煮魚、人参きんぴら、すまし汁	さつま芋蒸しパン	赤魚	ごはん、砂糖、ごま油、ふ、ホットケーキミックス、さつまいも、サラダ油	にんじん、ほうれんそう	水、たまねぎ、しょうゆ、みりん、だし、しょうゆ	294kcal 11.1g 5.0g	31(火)	五倍粥、ひじきつくねの照り焼き、春雨中華サラダ、味噌汁	黒糖蒸しパン	鶏ひき肉、ひじき、わかめ、灰わかめ	かゆ、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、だしの素、みそ	255kcal 10.1g 3.8g
7(土)	鶏肉の煮物、五倍粥、ほうれん草のごま和え、みかん	プリン	鶏もも	砂糖、かゆ、バター	にんじん、ほうれんそう、みかん	たまねぎ、だし、しょうゆ、ごま、パニラエッセンス、水	187kcal 8.8g 4.9g	月平均栄養価 エネルギー 207kcal たんぱく質 8.0g 脂質 4.9g							
10(火)	五倍粥、ポークビーンズ、和風サラダ、コンソメスープ	さつま芋のマッシュ	大豆、鶏むね、わかめ、ツナ缶、粉ミルク	かゆ、じゃがいも、砂糖、さつまいも	にんじん、レタス、はくさい	たまねぎ、コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、だしの素、水	188kcal 7.8g 1.6g	 <p><b>あけましておめでとございます！</b></p> <p>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。</p>							
11(水)	五倍粥、煮物、切干大根とツナのサラダ、中華スープ	ふかし芋	赤魚、ツナ缶	かゆ、砂糖、さつまいも	切り干し大根、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん	だし、しょうゆ、塩、こしょう、アレルギー用マヨネーズ、たまねぎ、だし、水	168kcal 6.4g 14.1g	12(木)	五倍粥、鶏肉の煮物、ブロッコリーとツナのゴマドレサラダ、すまし汁	バナナ	鶏もも、ツナ缶、豆腐	ごはん、砂糖	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ、バナナ	水、たまねぎ、だし、しょうゆ、だしの素、しょうゆ、ごま	142kcal 7.6g 3.4g
13(金)	五倍粥、魚の煮付け、高野豆腐の煮物、みそ汁	さつま芋のミルク煮	赤魚、高野豆腐、粉ミルク	かゆ、砂糖、里芋、さつまいも	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、みりん、だしの素、みそ	195kcal 8.8g 2.2g	14(土)	野菜ソテー、ブロッコリーのゴマドレ和え、コンソメスープ、五倍粥	蒸しパン	ツナ缶、牛乳、鶏卵	サラダ油、かゆ、ホットケーキミックス、砂糖	キャベツ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、コーン	塩、こしょう、アレルギー用マヨネーズ、ごま、しょうゆ、たまねぎ、コンソメ、水	266kcal 6.6g 12.7g
16(月)	五倍粥、そぼろ丼、かぼちゃの含め煮、味噌汁、りんご	かりんとう	鶏ひき肉、豆腐、わかめ	かゆ、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、しょうが、だしの素、みそ、食パン	212kcal 11.0g 3.7g	17(火)	五倍粥、鶏肉の煮物、大豆の煮物、中華スープ	プリン	鶏もも、大豆、わかめ	かゆ、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	だし、しょうゆ、だし、中華味、パニラエッセンス、水	211kcal 11.4g 6.3g
18(水)	五倍粥、肉じゃが、マカロニサラダ、バナナ	おじや	牛肉	かゆ、じゃがいも、大豆油、砂糖、マカロニ、ごはん	にんじん、きゅうり、コーン、バナナ、ねぎ	たまねぎ、だし、みりん、しょうゆ、アレルギー用マヨネーズ、塩、こしょう、水、だし	233kcal 5.3g 15.4g	19(木)	五倍粥、煮魚、もやしの和え物、中華スープ	蒸しパン	赤魚、牛乳、鶏卵	かゆ、砂糖、ホットケーキミックス、サラダ油	もやし、きゅうり、はくさい、しいたけ	だし、しょうゆ、中華味	218kcal 8.9g 4.6g
20(金)	五倍粥、ハンバーグ、小松菜のお浸し、味噌汁	南瓜蒸しパン	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	かゆ、パン粉、砂糖、里芋、ホットケーキミックス	ピーマン、にんじん、ごまつな、ねぎ、かぼちゃ	たまねぎ、塩、こしょう、ケチャップ、だし、しょうゆ、大根、だし、みそ	352kcal 14.5g 9.0g	21(土)	うどん汁、五倍粥、人参きんぴら、パイン缶	ふかし芋		うどん、かゆ、ごま油、さつまいも	にんじん、ほうれんそう、ハイツァル	たまねぎ、だし、しょうゆ	153kcal 2.3g 0.3g
23(月)	五倍粥、煮魚、ほうれん草ののり和え、味噌汁	マカロニきな粉	赤魚、わかめ、きな粉	かゆ、砂糖、じゃがいも、マカロニ	ほうれんそう、もやし	だし、しょうゆ、のり、たまねぎ、だし、みそ	181kcal 9.1g 1.9g	24(火)	五倍粥、豆腐煮物と野菜の煮物、キャベツとコーンのおかか和え、すまし汁	フレンチトースト	豆腐、鶏卵、牛乳	かゆ、ふ、砂糖、バター	はくさい、にんじん、キャベツ、もやし、コーン、えのきたけ、ねぎ	だし、かつお節、しょうゆ、だしたまねぎ、食パン	104kcal 3.9g 1.2g
25(水)	五倍粥、鶏肉の煮物、カリカリじゃことワカメのサラダ、オニオンスープ	さつまいもとりんごの甘煮	鶏もも、わかめ、しらす干し	かゆ、砂糖、さつまいも	きゅうり、キャベツ、にんじん、りんご	だし、しょうゆ、しょうゆ、だしの素、たまねぎ、コンソメ	149kcal 6.5g 1.0g								




### 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...「よるこぶ」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