



# 1月 予定献立表 & 給食だより



※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名			おやつ	日付	献立名	材料名			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				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		
04木	ごはん、ウインナーカレー、大根のツナサラダ、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、米粉、油、マヨネーズ、ごま、米	ウインナー、○無塩バター、ツナ油漬缶	くだもの、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	○お茶、○クッキー	19金	愛情の日	○米粉、○砂糖、○油	○牛乳、○卵、○豆乳生クリーム		○牛乳、○米粉のロールケーキ	
05金	ごはん、味噌汁、赤魚の焼きおろし煮、ひじきの炒り煮、くだもの	○米、砂糖、○ごま、油、片栗粉、米	あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○しらす干し	くだもの、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ひじき、さやえんどう、○ほうれんそう、カットわかめ	○お茶、○春の七草入りおにぎり	20土	ごはん、わかめのスープ、中華丼、くだもの	ごま油、片栗粉、ごま、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)	くだもの、はくさい、にんじん、こまつな、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、にんにく	○牛乳、○ムース	
06土	ごはん、中華スープ、ピビンパ、くだもの	ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉	くだもの、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	○牛乳、○タルト	22月	ごはん、豆腐旨煮、鮭の西京焼き、ほうれん草のおかか和え、くだもの	○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、○豆乳、鶏ひき肉、○ツナ油漬缶、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、かつお節	くだもの、ほうれんそう、はくさい、○コーン缶、にんじん、ねぎ	○牛乳、○ツナマヨパン	
09火	ふるさと給食 ごはん、ポテトスープ、鮭の塩焼き、南瓜とごぼうの甘辛、くだもの	じゃがいも、○黒砂糖、油、○焼ふ、○ごま、砂糖、ごま、○砂糖、米	○牛乳、さけ、ベーコン、○バター、○きな粉	くだもの、かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、もやし、にんじん	○牛乳、○麩のラスク	23火	ごはん、みそ汁、チキン南蛮、南瓜のマッシュサラダ、くだもの	さといも、○小麦粉、○油、マヨネーズ、○黒砂糖、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、油揚げ	くだもの、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり	○牛乳、○黒糖ちんすこう	
10水	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、すき焼き風煮物、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、くだもの	○じゃがいも、さといも、砂糖、油、焼ふ、○油、○片栗粉、○米、粉、米	○牛乳、牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ、○ウインナー	くだもの、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ブロッコリー、しいたけ、○にんじん、カットわかめ	○牛乳、○にんじんボンデケーキ	24水	絵本給食(14ひきのかぼちゃ) ごはん、かぼちゃのスープ、さばの塩焼き、根菜と豚肉のみそ煮、くだもの	じゃがいも、○砂糖、油、砂糖、米	○牛乳、豆乳、さば、○つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、○かん(砂糖添加)、にんじん、さやえんどう、ごぼう	○牛乳、○かぼちゃパイ	
11木	お誕生日会 ごはん、コンソメスープ、ヒレカツ&キャベツ、スパゲティのサラダ、お楽しみデザート	○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、スパゲティ、○さつまいも、油、小麦粉、オリーブ油、米	○牛乳、豚肉(ヒレ)、○バター、○卵、卵、ハム	くだもの、キャベツ、コーン缶、きゅうり、○りんご、えのきたけ、にんじん、にら、○干しぶどう、カットわかめ	○牛乳、○りんごとさつまいものケーキ	25木	ごはん、冬野菜のみそ汁、和風ハンバーグ、ひじきのツナ酢あえ、くだもの	○食パン、さといも、○グラニュー糖、パン粉、砂糖、油、ごま、米	○ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、牛ひき肉、○豆乳、○卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	くだもの、たまねぎ、もやし、かぶ、だいこん、にんじん、れんこん、いんげん、ひじき	○飲むヨーグルト、○豆乳フレンチトースト	
12金	食育(大豆の変身) ごはん、すまし汁、マーボー豆腐、なます、くだもの	○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、○豆乳ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、○豆乳、○豆乳生クリーム、赤みそ、かまぼこ、油揚げ、○ゼラチン	くだもの、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、○レモン果汁、しょうが、にんにく	○牛乳、○豆乳ムース	26金	ごはん、ビーフカレーシチュー、コールスローサラダ、くだもの	じゃがいも、○コーンフレーク、油、小麦粉、○油、砂糖、米	○牛乳、牛肉(もも)、ウインナー、バター	くだもの、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、しょうが、にんにく	○牛乳、○マッシュマロサクサクボール	
13土	ごはん、ハヤシライス、フルーツヨーグルト	米粉、砂糖、油、米	○牛乳、牛肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、○ゼラチン	たまねぎ、もも缶、○りんご濃縮果汁、みかん缶、にんじん、○みかん缶、しめじ、えのきたけ	○牛乳、○ゼリー	27土	ごはん、すまし汁、牛丼、くだもの	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、牛肉(肩)、○卵	くだもの、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	○牛乳、○マフィン	
15月	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、ちくわ磯辺揚げ、たまごのふわふわ煮、くだもの	○米粉、じゃがいも、油、小麦粉、○油、○砂糖、米	○ヨーグルト(ドリンク)、ちくわ、木綿豆腐、ベーコン、卵、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、だいこん、にんじん、たまねぎ、○ママーレード、えのきたけ、ねぎ、あおのり	○飲むヨーグルト、○米粉の甘酒蒸しパン	29月	ごはん、ビーフ中華風、ツナいりスパニッシュオムレツ、ポテトサラダ、くだもの	○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、ビーフ、○砂糖、○コーンスターチ、米	○牛乳、卵、○豆乳、ツナ味付缶、豚肉(肩)、ウインナー、○バター	くだもの、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン(冷凍)、ピーマン、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	○牛乳、○ミルクパン	
16火	ふるさと給食 ごはん、白菜スープ、タンドリーチキン、小松菜とちくわのごま和え、くだもの	○米、すりごま、○ごま、砂糖、ごま油、米	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、○しらす干し	くだもの、こまつな、はくさい、にんじん、キャベツ、にら、にんにく	○お茶、○若布じゃこおにぎり	30火	ごはん、相性汁、はんぺん団子、かぶの梅あえ、くだもの	○米、さつまいも、板こんにやく、○砂糖、○黒ごま、砂糖、米	豆乳、白身魚すり身、○油揚げ、かにかまぼこ、はんぺん、白みそ、ベーコン、かつお節	くだもの、かぶ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)、にんじん、うめ干し	○お茶、○いなりすし	
17水	ごはん、おかず汁、魚のコーンマヨ焼き、かぶの塩ごぼあえ、くだもの	さといも、○砂糖、マヨネーズ、ごま油、米	○牛乳、○豆乳、たら、ツナ油漬缶、鶏もも肉、○ゼラチン	くだもの、かぶ、たまねぎ、コーン(冷凍)、かぶ・葉、えのきたけ、しめじ、塩こんぶ	○牛乳、○プリン	31水	ごはん、すまし汁、さけのサラダ焼き、筑前煮、くだもの	○じゃがいも、じゃがいも、板こんにやく、○油、マヨネーズ、砂糖、油、焼ふ、米	○牛乳、さけ、鶏もも肉	みかん、だいこん、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、クリームコーン缶、いんげん、ねぎ	○牛乳、○フライドポテト(カレー味)	
18木	福岡郷土料理 ごはん、とんこつラーメン、焼き鳥風、甘辛炒め、水炊き、くだもの	ゆでそば、○小麦粉、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩)、○バター、油揚げ	くだもの、はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、○いちごジャム、にら、しめじ、ねぎ、しょうが、カットわかめ、干しいたけ	○牛乳、○苺ジャムサンドクッキー							

## おせち料理に込められた意味

### だて巻き

◎ 見た目が巻物に似ていることから学業成就を祈願する。

### 数の子

◎ たくさんの卵があることから子孫繁栄を祈願している。

### エビ

◎ 腰が曲がるぐらい長生き出来ますように

### 栗きんとん

◎ 黄金色の見た目をしていことから小判を連想させる。そのため、豊かな一年が送れますようにと祈られている。

### 田作り

◎ 昔は田畑の肥料として使われていたイワシ。そのため、豊作を祈願するようになった。

## 正月の行事食 ~おせち料理~

おせち料理はお正月に食べるごちそうですが、本来は家族そろって新しい1年をお祝いし、神様をお迎えるための料理のことです。どのおせち料理にもみんなが元気で、楽しく毎日過ごせるようにと神様にお祈りする意味があります。

おせちの準備を子どもに手伝ってもらったり、それぞれの料理に願いや意味が込められていることを話しながらご家庭の「おせち料理」を伝えてあげてください!

## ~認定こども園・保育所 せらのふるさと給食~

### 今月のせら食材



- ・小松菜とちくわのごま和え
- ・卵のふわふわ煮
- ・ポテトスープ
- ・すき焼き風煮物