

2024年1月 献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<p>* 1月17日は震災の日です。キンダーは、園庭であたたかい炊き出しと、非常食のα米をいただきます。 おやつには、乾パン（非常食） 金平糖と一緒に食べる理由は、 ・速やかにエネルギー補給源になる。 ・口解けが良く、水分の少ない乾パンを食べやすくしてくれる。 ご家庭でも、防災について考える一日になればと思います。</p>		<p>きりたんぼ鍋は鶏ガラと調味料で作った汁に炊いたご飯をすり潰したものと野菜を入れた鍋料理。 串に刺し焼いたご飯ががまの穂に似ており、短い穂の意味である「短穂」から「たんぼ」と呼ばれるようになったとされる。 「きりたんぼ」とは、この「たんぼ」が鍋に入る長さに「切った」もの。</p>		4		5		6			
				お弁当、持参してください		カレーライス マカロニサラダ みかん	米 豚肉 にんにく たまねぎ じゃがいも にんじん カレールウ マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ みかん	きつねうどん きしゃべつこのサラダ バナナ	干しうどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩 キャベツ コーン にんじん ツナ 食塩 マヨネーズ バナナ		
8		9 新年のお祝飯		10		11 東城あやかちゃんbirthdayリクエストメニュー 鏡開き		12		13	
		鯛めし 切干し大根の煮物 まり麩のすまし汁 オレンジ	米 たい 食塩 昆布だし汁 切り干しだいこん 油揚げ 干しいだけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁 焼豆 ねぎ しょうゆ 食塩 砂糖 かつお・昆布だし汁 オレンジ	胚芽入りご飯 五目卵焼き 白菜のナムル みそ汁	米 胚芽米 卵 鶏むね肉 にんじん ひじき きぬさや かつお・昆布だし汁 砂糖 しょうゆ 油 はくさい にんじん もやし ごま しょうゆ ごま油 食塩 じゃがいも たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	ロールパン クリームシチュー きゃべつとコーンのサラダ みかん	ロールパン 鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー 油 牛乳 シチューの素 キャベツ コーン にんじん ウィンナー 食塩 マヨネーズ みかん	わかめご飯 おでん みそ汁 オレンジ	米 わかめ 食塩 だいこん さつまいも 卵 ごんにゃく 鶏もも ウィンナー じゃがいも 生揚げ ちくわ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 はくさい たまねぎ ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ オレンジ	ブルコギ丼 スープ りんご	米 豚肉 たまねぎ にんじん たら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ じゃがいも コーン たまねぎ わかめ 水 鶏ガラスープ 食塩 りんご
		チーズとコーンのケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 牛乳 コーン チーズ 油 牛乳	ポテサラサンド 牛乳	食パン じゃがいも にんじん ハム マヨネーズ 食塩 牛乳	ぜんざい 麦茶	キンダー・もち ナーサリー・白玉粉 絹ごし豆腐 水 ゆであずき缶 麦茶	おさつチップス 牛乳	さつまいも 油 塩 牛乳	ホットケーキ 牛乳	にんじん ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 メープルシロップ 牛乳
15		16		17 震災の集い（炊き出し）		18		19		20	
胚芽入りご飯 かれのいバターしょうゆ焼き れんこんとさといものきんぴら みそ汁	米 胚芽米 かれのい バター しょうゆ れんこん ちくわ さといも ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま かぶ かぶ 栗 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	胚芽入りご飯 豚肉のポテト焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	米 胚芽米 豚肉 食塩 こしょう じゃがいも 油 コンソメ ほうれん草 キャベツ にんじん しょうゆ 砂糖 ごま 焼豆 たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	おにぎり 豚汁 みかん	米 食塩 豚肉 はくさい だいこん にんじん ごぼう ごんにゃく さといも ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ みかん	胚芽入りご飯 大根とじゃがいものぞぼろ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	米 胚芽米 だいこん じゃがいも にんじん 鶏むね肉 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 ブロッコリー キャベツ ツナ きゅうり マヨネーズ 食塩 ごまつな えのき たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	胚芽入りご飯 チキンカツ フレンチサラダ コンソメスープ	米 胚芽米 鶏むね 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう じゃがいも たまねぎ コーン コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉	カレーピラフ スープ バナナ	米 水 コンソメ 食塩 こしょう カレールウ にんじん たまねぎ ピーマン ウィンナー パセリ粉 はくさい たまねぎ わかめ 水 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩 バナナ
カスタードプリン 牛乳	卵 牛乳 砂糖 バニラエッセンス メープルシロップ 生クリーム 牛乳	シュガーラスク 牛乳	フランスパン グラニュー糖 無塩バター 牛乳	乾パン（非常食） 牛乳	小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー ごま 食塩 金平糖 牛乳	アメリカンドック 牛乳	ウィンナー ホットケーキ粉 牛乳 油 牛乳	キャロットクッキー 牛乳	小麦粉 無塩バター 砂糖 バニラエッセンス にんじん 牛乳	ブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン ブルーベリージャム 牛乳
22		23		24 日本ぐるり ごはんの旅♪（秋田県）		25 大園はるきくんbirthdayリクエストメニュー		26 シークレットハンバーグ♪		27	
ミートスパゲッティ ポパイサラダ 白菜のミルクスープ りんご ツナおにぎり 麦茶	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース コンソメ オリーブ油 ほうれん草 キャベツ コーン オリーブ油 食塩 こしょう はくさい しめじ ベーコン 油 コンソメ 牛乳 食塩 片栗粉 パセリ粉 りんご 米 ツナ コーン コンソメ 食塩 パセリ粉 麦茶	胚芽入りご飯 ぶりの照り焼き 春巻のサラダ みそ汁	米 胚芽米 ぶり しょうゆ 砂糖 しゅんぎく コーン キャベツ ベーコン ごま油 食塩 ごま あおさ 木綿豆腐 たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	炊き込みご飯 きりたんぼ鍋（秋田県） はくさいと油揚げのお浸し みかん	米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖 米 鶏もも ねぎ だいこん にんじん 鶏ガラ スープ 食塩 ごぼう しいたけ さといも はくさい にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 みかん	胚芽入りご飯 鶏肉のみそ焼き 冬野菜のサラダ かき玉汁	米 胚芽米 鶏もも みそ 砂糖 ごま ごま油 カリフラワー ブロッコリー かぶ ウィンナー コーン 食塩 マヨネーズ たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉	胚芽入りご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ	米 胚芽米 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 じゃがいも ウィンナー たまねぎ パセリ 食塩 こしょう 油 はくさい たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 こしょう	麻婆丼 スープ オレンジ	米 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく ごま油 水 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 はくさい コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 オレンジ
29		30		31 小寺なのはちゃんbirthdayリクエストメニュー							
焼き豚チャーハン れんこんごまマヨサラダ スープ バナナ あんこパイ 牛乳	米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ピーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく れんこん にんじん ブロッコリー だいこん ツナ マヨネーズ しょうゆ すりごま たまねぎ じゃがいも コーン 水 コンソメ 食塩 パセリ粉 こしょう バナナ パイシート こしあん 牛乳	胚芽入りご飯 クープイリチー ほうれん草の磯和え みそ汁	米 胚芽米 豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁 キャベツ ほうれん草 にんじん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 焼きのり さつまいも たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	ロールパン さけのみそ焼き ブロッコリーとチーズのサラダ コーンスープ	ロールパン さけ みそ 砂糖 ごま ごま油 ブロッコリー キャベツ チーズ マヨネーズ 食塩 こしょう クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉						

「冬野菜は栄養価が高い」
冬に旬をむかえる冬野菜には、はくさい・しゅんぎく・かぶ・れんこん・ブロッコリー・ほうれん草などがあります。

冬野菜は、寒さでこおらないように野菜に含まれている水分量を減らして、細胞に「糖」をたくわえるため、食べたときあまくて美味しいと感じます。年中見かけるほうれん草ですが、冬に収穫されたほうれん草は、夏に採れたほうれん草の約3倍のビタミンCが含まれています。

冬野菜には、ビタミン、カロテンが豊富に含まれているので、免疫力を高めて風邪予防に効果的。