

2025年度

1月給食こんだて表

【食材の都合上変更がある場合があります】

手をつなごうあおき保育園 たかつき

| | 1・3・5 | 材料 | | 2・4・6 | 材料 |
|---------------|---|---|---------------|--|---|
| 月 26 | ・ごはん ・ブリの照り煮 ・ほうれん草の浸し ・大根とえのきたけの味噌汁 | ・ブリ・きび糖・濃口醤油・みりん ・ほうれん草・人参・花かつお・濃口醤油 ・大根・えのきたけ・青ねぎ・味噌・だしかつお | 月 5 19 | ・ツナケチャップスパゲティ ・コロコロ野菜スープ | ・スペゲッティ・油・ツナ油漬け缶・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・薄口醤油 |
| | ・牛乳 ・おさつパンケーキ | ・さつまいも・きび糖・油・豆乳・米粉・ベーキングパウダー | | ・牛乳 ・ひじきごはんおにぎり | ・米・ひじき・人参・だし昆布・だしかつお・薄口醤油 |
| 火 13 27 | ・ごはん ・マーボー豆腐 ・チンゲン菜ともやしのナムル ・野菜スティック | ・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・ニンニク・青ねぎ・赤だし用味噌・味噌・きび糖・濃口醤油・油・片栗粉 ・チンゲン菜・もやし・酢・きび糖・濃口醤油・ごま油 ・きゅうり・人参 | 火 6 20 | ・ごはん ・ポークチャップ ・フロックリーのおかか和え ・じゃが芋とわかめの味噌汁 ・野菜スティック | ・豚肉・玉ねぎ・しめじ・油・ケチャップ・ウスターソース・きび糖 ・フロックリー・人参・花かつお・薄口醤油 ・じゃが芋・干しわかめ・味噌・だしかつお ・きゅうり・人参 |
| | ・牛乳 ・黒糖ミルクくずもち | ・黒砂糖・片栗粉・きび糖・牛乳・きな粉 | | ・牛乳 ・ココアちゃんすこう | ・小麦粉・きび糖・油・ココア |
| 水 14 28 | ・肉うどん ・小松菜のごま和え | ・ゆでうどん・牛肉・濃口醤油・きび糖・人参・玉ねぎ・青ねぎ・薄口醤油・だしかつお・だし昆布 ・小松菜・人参・白ごま・濃口醤油 | 水 7 21 | ・ごはん ・松風焼き ・紅白なます ・豆腐と三つ葉の澄まし汁 | ・鶏ミンチ・白ネギ・油・片栗粉・味噌・きび糖・白ごま ・大根・人参・酢・きび糖 ・豆腐・三つ葉・薄口醤油・だし昆布・だしかつお |
| | ・牛乳 ・果物・ウエハース | ・バナナ | | ・牛乳 ・果物・ビスケット | ・みかん |
| 木 15 29 | ・パン ・白身魚のムニエル ・フロックリーとコーンのサラダ ・かぶと人参のスープ ・野菜スティック | ・食パン ・カレイ・小麦粉・油 ・フロックリー・コーン缶・油・酢・きび糖 ・かぶ・人参・薄口醤油 ・大根・パプリカ | 木 8 22 | ・ごはん ・牛肉と野菜のカレーカラム ・豆腐とわかめの澄まし汁 ・野菜スティック | ・牛肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・もやし・油・カレー粉・トンカツソース ・豆腐・干しわかめ・薄口醤油・だし昆布・だしかつお ・大根・パプリカ |
| | ・牛乳 ・焼きおにぎり | ・米・みりん・濃口醤油 | | ・牛乳 ・キャロット蒸しパン | ・小麦粉・ベーキングパウダー・100%人参ジュース・きび糖 |
| 金 16 30 | ・ごはん ・鶏肉のレモングリル ・ほうれん草の浸し ・白菜と豆腐の味噌汁 | ・鶏肉・酒・みりん・きび糖・レモン果汁・油 ・ほうれん草・人参・花かつお・濃口醤油 ・白菜・豆腐・青ねぎ・味噌・だしかつお | 金 9 23 | ・ごはん ・雑煮風 ・小松菜の浸し ・ごまめ | ・焼き麸・鶏肉・油揚げ・里芋・大根・人参・白味噌・味噌・だしかつお ・小松菜・人参・花かつお・濃口醤油 ・ごまめ・濃口醤油・きび糖・酒 |
| | ・牛乳 ・スイートポテト | ・さつまいも・きび糖・バター・牛乳 | | ・牛乳 ・米粉抹茶ケーキ | ・米粉・ベーキングパウダー・抹茶・豆乳・きび糖・油 |
| 土 17 31 | ・豚丼 ・ひじきとお揚げの炒め煮 | ・米・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・油・きび糖・濃口醤油・だしかつお・片栗粉 ・ひじき・油揚げ・人参・油・きび糖・濃口醤油・だしかつお | 土 10 24 | ・きつねうどん ・ほうれん草ともやしのナムル | ・ゆでうどん・油揚げ・きび糖・薄口醤油・だしかつお・人参・青ねぎ・だし昆布 ・ほうれん草・もやし・酢・きび糖・濃口醤油・ごま油 |
| | ・牛乳 ・果物・せんべい | ・みかん | | ・牛乳 ・果物・せんべい | ・バナナ |

1月のバースデーメニュー

★ピラフ

(米・コーン・ピーマン・人参・コンソメ)

★鶏肉の米粉から揚げ

(鶏肉・濃口醤油・酒・米粉・揚げ油)

★ポテトサラダ

(じゃがいも・きゅうり・人参・マヨドレ・コーン缶)

★白菜と人参のスープ

(白菜・人参・薄口醤油)

★おやつ

(生ケーキ・バナナ・オレンジ)

1月クッキングメニュー

★おもちつき

(米・きな粉・きび糖・濃口醤油・片栗粉)



『お雑煮』

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

今月はお正月の祝いの汁物「お雑煮」をご紹介をしたいと思います。

お正月に食べる「お雑煮」ですが、全国で見ると沢山の種類があります。

近畿地方では白味噌が主流ですが、関東地方ではすまし汁、中国地方ではあずき汁だったりと味付けも様々です。

また、お餅を入れたり入れなかったり、丸餅や角餅の違いがあったりと地方や家庭によっても特色があります。

それぞれのご家庭の味を是非子どもたちにも伝えていってください。

保育園では雑煮風のメニューも登場しますので、お楽しみに!!

