

2021年1月

エンゼル学園 給食 よてい献立

今月のねらい

旬の食材

寒さに負けない体をつくる

ぶり わかさぎ たら 小松菜 みず菜

食べることに自信を持つ



春菊 ブロccoli ごぼう

(自分の量を知る)



れんこん 白ねぎ いよかん



友だちや保育者と楽しく食事する

日/曜	献立名	材料名				栄養価
		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	調味料	
13 (水)	ぶりの照り焼き 御飯 雑煮風汁 紅白なます みかん	米、さといも、白玉団子、砂糖	ぶり、鶏もも肉	みかん、だいこん、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.4 g カルシウム 61 mg
14 (木)	肉豆腐 御飯 みそ汁 はるさめサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	米、はるさめ、砂糖、ごま油	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、きゅうり、たまねぎ、フルーツミックス(缶)、にんじん、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 251 mg
15日(金) てづくりおべんとうの日						
18 (月)	さばと玉ねぎのみそ煮 御飯 あったか汁 パスタサラダ	米、スパゲティ、砂糖、油、片栗粉	さば、絹ごし豆腐、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、食塩、しょうゆ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.6 g カルシウム 82 mg
19 (火)	☆お誕生日☆ ちゃんぽんラーメン 北海道郷土料理 いももちプリン	生中華めん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、プリン	豚肉(肩)	キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、中華だし、の素、食塩	エネルギー 417 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 7.5 g カルシウム 46 mg
20 (水)	鶏のから揚げ 御飯 みそ汁 ほうれん草の白あえ エンゼル自家製ヨーグルト	米、油、片栗粉、ねりごま、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、カットわかめ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 104 mg
21 (木)	ホットドック クリームシチュー ブロッコリーのおかか煮 ミニトマト	じゃがいも、ドックパン、油	ウインナー、鶏もも肉、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、レタス	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 64 mg
22 (金)	牛肉とごぼうの煮物 御飯 みそ汁 れんこんのマリネ 牛乳	米、油、砂糖	牛乳、牛肉(ぼら)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、れんこん、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 434 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 16.4 g カルシウム 169 mg
25 (月)	さけの塩焼き 御飯 麩のすまし汁(ほうれん草) ポテトサラダ パナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ、焼ふ	さけ、ハム	バナナ、きゅうり、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 8.7 g カルシウム 37 mg
26 (火)	マカロニグラタン ロールパン コンソメスープ いちごゼリー	いちごゼリー、ロールパン、マカロニ、小麦粉、油、パン粉	牛乳、とろけるチーズ、鶏もも肉、ベーコン、バター	たまねぎ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、キャベツ、しめじ	洋風スープ、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.9 g カルシウム 262 mg

行事食

日本には伝統的な行事があり、これに結びついて伝承された料理が「行事食」です。

行事食には、健康、子どもの成長、作物の豊作、天災よけなど人々の願いや祈りが込められています。

～1月の行事食～

1月1日 お正月

おせち料理

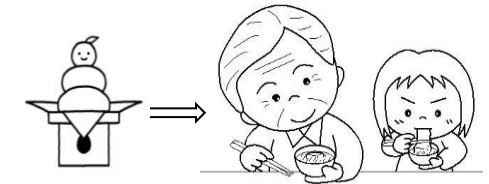
お雑煮

1月7日 七草

ななくさがゆ

1月11日 鏡開き

おしるこ



おせち料理のいわれ

- ・きんとん : お金に恵まれますようにと願い、金団と書きます。
- ・ごまめ : 豊作を祈り五万米と書きます。昔はイワシを田畑の肥料にしていたことから田作りとも言います。
- ・ひのでかまぼこ : 紅はよろこび、白はけがれの無い神聖さを表します。
- ・えび : 腰が曲がるまでの家族の長寿を願います。
- ・こぶまき : 「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせます。
- ・かずのこ : ニシンは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。子孫繁栄を祈ります。
- ・くろまめ : まめ(元気)に働くことが出来ますようにと願います。
- ・だてまき : 巻いてある形を書物にみたくて進歩と文化の繁栄を祈ります。



27 (水)	松風焼き ハリハリわかめ御飯 みそ汁 牛乳 ブロッコリーとコーンのソテー	米、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ、あおのり	煮干だし汁、みりん、食塩	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 201 mg
28 (木)	エンゼルカレー ちくわ磯辺焼き 切り干し大根のシャキシャキサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、米粉、押麦、油、マヨネーズ	ちくわ、牛豚合いびき肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、フルーツミックス(缶)、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、セロリー、あおのり	カレールー、ほん酢しょうゆ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 202 mg
29 (金)	回鍋肉 御飯 はるさめスープ(はくさい) ほうれん草のナムル	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	ほうれん草、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン缶、えのきたけ、赤ピーマン	中華スープ、しょうゆ、食塩、中華だし、の素	エネルギー 356 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 81 mg