

2022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	
12 (水)	ぶりの照り焼き あずき御飯 雑煮風汁 紅白なます いよかん	米、さといも、白玉団子、砂糖、ごま	ぶり、鶏もも肉、あずき(乾)	いよかん、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 454 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 9.8 g カルシウム 80 mg
13 (木)	牛肉とごぼうの煮物 御飯 豆腐みそ汁 きゅうりとツナの酢の物	米、砂糖、ごま油	木綿豆腐、牛肉(ばら)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	エネルギー 361 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 75 mg
14 (金)	ちゃんぽんラーメン しゅうまい ミニトマト エンゼル自家製ヨーグルト	生中華めん、ごま油	豚肉(ばら)、しゅうまい	ミニトマト、みかん缶、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー 385 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 7.4 g カルシウム 165 mg
17日(月) てづくりおべんとうの日						
18 (火)	ミートグラタン ロールパン 野菜スープ 牛乳	ロールパン、マカロニ	牛乳、牛豚合いびき肉、とろけるチーズ、バター	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 213 mg
19 (水)	たらの磯辺焼き ゆかり御飯 すまし汁(小松菜) さつま芋のサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	米、さつまいも、押麦、マヨネーズ、米粉、油、片栗粉、ごま	たら、ヨーグルト(スキムミルク)、ハム、かまぼこ	きゅうり、こまつな、いちごジャム、えのきたけ、にんじん、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 8.8 g カルシウム 101 mg
20 (木)	チャプチェ 御飯 わかめスープ 餃子	米、はるさめ、油、ごま、ごま油	豚肉(もも)、餃子	にんじん、コーン缶、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、カットわかめ	中華スープ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩	エネルギー 334 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 7.6 g カルシウム 33 mg
21 (金)	松風焼き わかめ御飯 大根とあげの煮物風汁 ピーマンのツナあえ	米、片栗粉、ねりごま、砂糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ピーマン、たまねぎ、コーン缶、ひじき、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	エネルギー 397 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 122 mg
24 (月)	☆お誕生日会☆ イタリアンスパゲッティ コンソメスープ ブロccoliのごまあえ お豆腐ケーキ	スパゲッティ、小麦粉、砂糖、油、すりごま	絹ごし豆腐、ウインナー、ベーコン、卵	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ピーマン	洋風スープ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、パセリ粉、	エネルギー 315 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 10.0 g カルシウム 86 mg
25 (火)	豚肉と野菜のごま炒め 御飯 みそ汁 ひじきの煮物	米、砂糖、油、ごま油、ごま	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 105 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

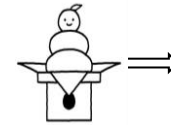
お雑煮

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て進歩と文化の繁栄を祈ります。



26 (水)	さけの塩焼き 御飯 かす汁 れんこんのきんぴら エンゼル自家製ヨーグルト	米、さといも、酒かす、生いも板こんにゃく、砂糖、ごま油	さけ、ヨーグルト(スキムミルク)、豚肉(ばら)、豚ひき肉、ちくわ、淡色みそ	れんこん、にんじん、だいこん、いちごジャム、ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 391 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 8.2 g カルシウム 57 mg
27 (木)	回鍋肉 御飯 はるさめスープ ほうれん草のナムル	米、はるさめ、砂糖、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 342 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 81 mg
28 (金)	エンゼルカレー 切り干し大根のシャキシャキサラダ バナナ 牛乳	米、じゃがいも、押麦、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、牛豚合いびき肉、ツナ水煮缶、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、ピーマン、セロリー	カレールー、ぼん酢、しょうゆ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 194 mg
31 (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、スパゲッティ、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 418 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 82 mg