

しおや保育所給食だより

令和 5年 1月

日曜	献立	3色分類		
		赤 (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)
4 水	米飯 高野豆腐の親子煮 ポテトサラダ パイナップル	高野豆腐 鶏肉 卵 ハム	水稲穀粒 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	ピーマン 人参 たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ パインアップル
5 木	米飯 白身魚の甘酢あんかけ 卵スープ りんご	白身魚 卵 干わかめ	水稲穀粒 片栗粉 油 砂糖	人参 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン ねぎ りんご
6 金	パン 磯卵焼き キャベツの昆布和え 七草風スープ みかん ♪おはぎ	卵 干わかめ ベーコン	パン 油	人参 たまねぎ 刻み昆布 ほうれんそう かぶ キャベツ はくさい 大根 こまつな ねぎ みかん
7 土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン	バナナ
10 火	米飯 ちくぜん煮 はるさめの酢の物 オレンジ	豚肉 ちくわ 卵 干わかめ ハム	水稲穀粒 こんにやく 油 砂糖 はるさめ ごま油	れんこん ごぼう 人参 干しいたけ ピーマン きゅうり オレンジ
11 水	牛ごぼう炊き込みごはん ささみカツ 付合せ 豆腐清汁 メロン 誕生会	牛肉 鶏ささみ 卵 木綿豆腐 あげ 干わかめ	水稲穀粒 小麦粉 パン粉 油 和風ドレッシング	ごぼう さやいんげん 人参 キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ メロン
12 木	米飯 ポークビーンズ ビーフンサラダ バナナ	大豆 豚肉 ハム	水稲穀粒 じゃがいも 油 ビーフン 白ごま マヨネーズ	たまねぎ ピーマン 人参 キャベツ ほうれんそう バナナ
13 金	パン 白身魚のカレームニエル お浸し チーズスープ パイナップル ♪芋ぜんざい	白身魚 花かつお ベーコン 卵 粉チーズ	パン 小麦粉 油 じゃがいも パン粉 バター	キャベツ ピーマン 人参 パセリ たまねぎ パインアップル
14 土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン	バナナ
16 月	米飯 豆腐のよせあげ 付合せ 大根の味噌汁 バナナ	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 あげ 干わかめ みそ	水稲穀粒 黒ごま 砂糖 片栗粉 油 スパゲッティ	人参 ごぼう グリンピース キャベツ 大根 ねぎ バナナ
17 火	パン にぎやか卵 ドレッシング和え 豆乳スープ オレンジ	卵 むきえび 白す干 干わかめ 豆乳 ベーコン	パン 油 和風ドレッシング	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり はくさい 大根 オレンジ
18 水	わかめごはん しっぽうどん かぼちゃのバター煮 パイナップル ♪フルーツサンド	干わかめ 鶏肉 あげ ベーコン	水稲穀粒 うどん バター 砂糖	大根 人参 ねぎ かぼちゃ パインアップル
19 木	パン 魚フライのタルタルソース 付合せ ひじきいり煮 りんご	白身魚卵 大豆 ひじき あげ 平天	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま油 糸こんにやく	たまねぎ パセリ きゅうり トマト 人参 干しいたけ りんご
20 金	米飯 鶏肉のみそ焼き お浸し 切干大根いり煮 みかん	鶏肉 みそ 花かつお あげ 平天	水稲穀粒 油 砂糖	キャベツ ピーマン 人参 切干大根 干しいたけ みかん
21 土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン	バナナ
23 月	カレーライス 大豆サラダ バナナ	牛肉 粉チーズ 水煮大豆 チーズ	水稲穀粒 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ 人参 グリンピース きゅうり バナナ
24 火	パン かぼちゃのシチュー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉 牛乳 粉チーズ ハム	パン 油 バター 小麦粉 フレンチドレッシング	かぼちゃ たまねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり パイン オレンジ
25 水	米飯 マーボー豆腐 中華風酢の物 いちご ★	木綿豆腐 合びき肉 みそ 卵 焼き豚 干わかめ	水稲穀粒 片栗粉 ごま油 砂糖	人参 たまねぎ ねぎ はくさい きゅうり キャベツ いちご
26 木	パン ひじきオムレツ 付合せ かぶのスープ パイナップル ♪小松菜のごま入りケーキ	卵 鶏ひき肉 ひじき 木綿豆腐 ベーコン	パン 油 じゃがいも	人参 たまねぎ トマト かぶ ねぎ パインアップル
27 金	米飯 さばのみそ煮 かぶとハムのマリネ りんご	さば みそ 絹厚揚げ ハム	水稲穀粒 砂糖 油	しょうが かぼちゃ かぶ 人参 きゅうり レモン たまねぎ レタス りんご
28 土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン	バナナ
30 月	米飯 納豆かきあげ ごま和え 青菜の雪花煮 バナナ	納豆 むきえび 卵 白す干 あげ 木綿豆腐	水稲穀粒 さつまいも 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油	人参 たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ こまつな バナナ
31 火	米飯 厚揚げのえびあんかけ わかめスープ オレンジ	絹厚揚げ むきえび 干わかめ 木綿豆腐	水稲穀粒 油 砂糖	ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ もやし オレンジ

1月7日(土)は、春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を入れたお粥を食べ、たくさんのご馳走で疲れた胃を休め、邪気を払い一年の無病息災を願うとされています。保育所では1月6日(金)の給食で、白菜・大根・かぶ・玉ねぎ・人参・ねぎ・小松菜が入った和風の七草風スープを食べます。秋にも七草(はぎ・おばな・くず・なでしこ・おみなえし・ふじばかま・ききょう)がありますが、秋の七草は食べるのではなく、花を“見る”ことを楽しむものようです。

★ …『地産地消の日』
昼食の全材料使用量のうち
50%以上が香川県産です。
♪ …『手作りおやつの日』

