

2020年

1月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4	土	年末年始特別保育	牛乳 小麦スナック 牛乳 人参ブリッセ	普通牛乳・パルメザンチーズ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・薄力粉 調合油	にんじん
6	月	五目ご飯 プリの照り焼き 菜の花のごま和え そうめん汁	牛乳 ビスケット 牛乳 コーンパン	普通牛乳・鶏むね・油揚げ・ぶり 蒸しかまぼこ・鶏卵	ビスケット・米・ごま・車糖 そうめん・ひやむぎ・ホットケーキミックス マヨネーズ	にんじん・ごぼう・えのきたけ・和種なばな 乾しいたけ・こねぎ・スイートコーン
7	火	中華丼 五色なます 卵スープ バナナ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 七草粥	普通牛乳・きな粉・豚もも 蒸しかまぼこ・油揚げ・鶏卵	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 かたくり粉・ごま・車糖・もち	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ 大根・きゅうり・たまねぎ・こねぎ・バナナ せり・なずな・かぶ・大根
8	水	米飯 魚の香味焼き 五目煮 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 りんごケーキ	普通牛乳・すけとうだら・だいず・鶏もも 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・鶏卵	コーンフレーク・米・車糖 ホットケーキミックス・車糖・調合油	根深ねぎ・にんじん・大根・みついし昆布 カットわかめ・こねぎ・ほうれんそう・りんご
9	木	米飯 チキンカツ 春雨の酢の物 コンソメスープ	牛乳 みかん 牛乳 クリームサンド	普通牛乳・鶏むね・鶏卵・ロースハム ベーコン・鶏卵	米・薄力粉・パン粉・調合油 普通はるさめ・ごま・車糖・食パン 有塩バター・車糖	温州みかん・きゅうり・ブロッコリー・たまねぎ
10	金	米飯 さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁 <i>みかん</i>	牛乳 マシュマロサンド 牛乳 ヨーグルトムース	普通牛乳・まさば・鶏もも・麦みそ ゼラチン・ヨーグルト・クリーム・ ベーコン・ささ身	ビスケット・マシュマロ・米・さといも 調合油・車糖・焼きふ ブルーベリージャム	ごぼう・にんじん・れんこん・生しいたけ さやえんどう・はくさい・ぶなしめじ <i>みかん</i>
11	土	きのこスパゲッティ もやしのサラダ 白菜のスープ バナナ	麦茶 リンゴ 麦茶 ゆかりおにぎり	・ベーコン・ささ身	マカロニ・スパゲッティ・有塩バター・調合油 米	りんご・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・マッシュルーム水煮缶詰 ほうれんそう・ブラックマッペもやし・きゅうり はくさい・にんじん・パセリ・バナナ・しそ かぶ・たまねぎ・グリーンピース・れんこん ごぼう・大根・にんじん
14	火	米飯 魚のバターしょうゆ焼き かぶのそぼろ煮 根菜スープ	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 カスタードプリン	普通牛乳・プロセスチーズ すけとうだら・鶏ひき肉・鶏卵	米・有塩バター・車糖・かたくり粉 マーガリン	大根・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース・キャベツ・こねぎ・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご・バナナ みかん缶詰
15	水	米飯 魚のおろしソースかけ 肉じゃが みそ汁	牛乳 小麦ラスク 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・すけとうだら・牛もも・油揚げ 淡色辛みそ・木綿豆腐	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 じゃがいも・調合油・車糖	大根・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース・キャベツ・こねぎ・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご・バナナ みかん缶詰
16	木	ロールパン 鮭のムニエル マカロニサラダ クリームシチュー	牛乳 みかん 牛乳 菜めしおにぎり	普通牛乳・しろさけ・ロースハム・鶏卵 鶏むね・ベーコン	ロールパン・薄力粉・有塩バター マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ じゃがいも・米・調合油・ごま油	温州みかん・きゅうり・たまねぎ スイートコーン缶詰・にんじん・ブロッコリー・大根
17	金	米飯 牛肉の焼肉炒め がんもどきの煮物 すまし汁	牛乳 <i>きんぴら</i> オレシ <i>寒天</i> 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・牛もも・がんもどき・豚ばら	米・調合油・車糖・焼きふ・ビーフン ごま油	オレンジ飲料・寒天・青ピーマン・たまねぎ キャベツ・にんじん・さやいんげん カットわかめ・こねぎ・きくらげ
18	土	しおらーめん ホウレン草のお浸し リンゴ	麦茶・バナナ 麦茶 しそわかめおにぎり	・ささ身	コーンフレーク・干し中華めん・ごま油 米	キャベツ・スイートコーン・和種なばな・にんじん はくさい・りんご・カットわかめ
20	月	米飯 魚のマヨみそやき ひじきのサラダ ぶた汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・しろさけ・麦みそ・豚もも 淡色辛みそ・まぐろ缶詰	ビスケット・米・マヨネーズ・車糖 調合油・ごま・食パン・マーガリン マヨネーズ	たまねぎ・えのきたけ・ほしひじき・きゅうり にんじん・スイートコーン・大根・ごぼう・こねぎ マヨネーズ
21	火	米飯 松風焼き 白菜と厚揚げ煮 みそ汁	牛乳 みかん 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵・厚揚げ・麦みそ・ウィンナー プロセスチーズ	米・ごま・車糖・パン粉・食パン	温州みかん・こねぎ・にんじん・はくさい にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ カットわかめ・青ピーマン
22	水	カレーライス 野菜サラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 りんごかん 牛乳 ほうれん草のおやき	普通牛乳・豚かた・ロース・しらす干し	米・調合油・じゃがいも・ごま 有塩バター	寒天・りんご飲料・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご・レタス・キャベツ きゅうり・トマト・カットわかめ・こねぎ パインシアオレンジ・ほうれんそう
23	木	米飯 牛肉の柳川風 大根の煮物 すまし汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 スイートポテト	ヨーグルト・牛もも・鶏卵・さつま揚げ 木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵	車糖・米・調合油・さつまいも マーガリン	バナナ・たまねぎ・ごぼう・糸みつば・大根 にんじん・グリーンピース・カットわかめ
24	金	ロールパン 魚のパン粉焼き かぼちゃサラダ ミネストローネ風	牛乳 みかんゼリー 牛乳 シュガートースト	普通牛乳・しいら・パルメザンチーズ ロースハム	ロールパン・マーガリン・パン粉 マヨネーズ・じゃがいも マカロニ・スパゲッティ・食パン グラニュー糖	パセリ・西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり にんじん・スイートコーン
25	土	肉うどん キャベツとツナの甘酢和え バナナ	麦茶・みかん 麦茶 フルーツヨーグルト	・うるめいわし・牛もも 蒸しかまぼこ・まぐろ缶詰	うどん・車糖・調合油・薄力粉 アーモンド	たまねぎ・わかめ・キャベツ・にんじん バナナ <i>みかん</i>
27	月	米飯 タンドリーチキン ほうれん草のソテー コンソメスープ	牛乳 マシュマロサンド 牛乳 バナナマフィン	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト ロースハム・鶏卵	ビスケット・マシュマロ・米・調合油 薄力粉・マーガリン・車糖	にんにく・しょうが・ほうれんそう・スイートコーン はくさい・にんじん・たまねぎ・バナナ
28	火	米飯 白身魚の洋風焼 もやしの炒め物 みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・ゼラチン・メルルーサー ベーコン・豚かた・油揚げ・麦みそ 鶏卵	米・有塩バター・調合油・車糖・薄力粉 車糖・ごま	ぶどう飲料・たまねぎ・青ピーマン ブラックマッペもやし・にら・きくらげ にんじん・かぶ・はくさい
29	水	チキンライス ミートローフ トマトのサラダ コンソメスープ いちご	牛乳 オレンジ寒天 牛乳 ロールケーキ	普通牛乳・鶏むね・牛ひき肉 豚ひき肉・鶏卵・プロセスチーズ・鶏卵 クリーム	米・マーガリン・パン粉・調合油 グラニュー糖・薄力粉	オレンジ飲料・寒天・スイートコーン グリーンピース・たまねぎ・にんじん さやいんげん・レタス・トマト・ブロッコリー いちご
30	木	米飯 スペイン風オムレツ 中華サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 <i>スライク</i> りんごかん 牛乳 いよかんゼリー	普通牛乳・ウィンナー・プロセスチーズ 鶏卵・ささ身・ゼラチン	米・じゃがいも・調合油・緑豆はるさめ ごま・ごま油・車糖	寒天・りんご飲料・たまねぎ・スイートコーン 青ピーマン・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ いよかん
31	金	米飯 ひじきつくね 白菜の昆布和え 春雨スープ	牛乳 バナナ 牛乳 焼きそば	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・鶏卵 豚もも	米・普通はるさめ・中華めん・調合油	バナナ・たまねぎ・ほしひじき・こねぎ はくさい・青ピーマン・塩昆布・きくらげ にんじん・にんじん・キャベツ ブラックマッペもやし・あおりの

おやつは、上段が9時、下段が15時になります。
9時のおやつは、たいよう、ほしうみのみになります。



2020年1月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)



園長 路 英朗

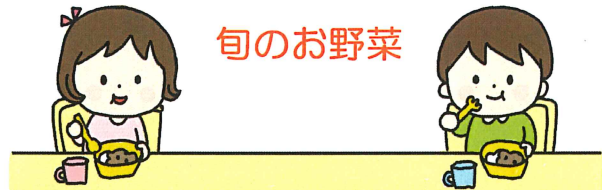
facebook QR code

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

寒さが一段と身に染みるこの季節。．．子供たちの元気な声や、挨拶と共に、新しい一年がスタートしました。白い息を吐きながら元気に登園してくる子供たち。今年度もあと少しですが、一日一日を元気に過ごしていきましょう。

お正月にお雑煮を食べよ

お正月に欠かせないお雑煮は、もともと武家社会の祝いの席で食べられていた料理で、地域によってもちの形や具材、味付けなどが異なります。関東では角もちですまし汁、関西では丸もちで白みそ仕立てというのが一般的です。みなさんのご家庭では、どんなお雑煮を食べていますか？お正月明け、ぜひ感想など聞かせてください。



旬のお野菜

<春菊>

春菊は菊の一種で、若い葉と茎を食用にします。11月から2月にかけてが茎や葉が柔らかくなる旬の時期です。皮膚や粘膜の健康維持に役立つといわれるカロテンや骨の生成に必要なといわれるミネラルが豊富に含まれています。主に鍋料理に使われますが、香りが苦手な場合は天ぷらや胡麻和えにすると食べやすいでしょう。

9
1
6
4
3
2
5
0
8
1

今日は何の日？

1月7日は「人日（じんじつ）の節句」と呼ばれ、せり、なすな、こきょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、しずしろの「春の七草」を具材にした「七草がゆ」を食べる習慣があります。おかゆは消化がよいので、この機会にお正月にごちそうを食べた胃腸を休ませるのもいいですね。

お知らせ

OYA塾（パンケーキを作ろう）
1月11日（土）

クッキング（たこ焼きを作ろう！）
1月14日（月） もり/かぜ/だい
ち

お誕生日会
1月29日（水）

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

