

2022年度 1月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
2	月							
3	火							
4	水	《保育時間開始》◆麦御飯◎魚のマーマレード焼き★マカロニサラダ●味噌汁	魚、ハム、いりこ(だし)	白米、麦、マカロニ、マヨネーズ、マーマレード	人参、胡瓜、玉葱、白菜	◎醤油★塩こしょう●味噌	きな粉おにぎり	粉ふき芋
5	木	◆赤米御飯◎太平燕★塩昆布和え●牛乳	豚肉、牛乳、塩昆布、かつお節	白米、赤米、砂糖、春雨、ごま油	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、干し椎茸、生姜	◎薄口、オイスターソース、酒★醤油、みりん	さつま芋蒸しパン	果物(りんご)
6	金	◆きび御飯◎ちくわの磯辺揚げ★切干大根の煮物●すまし汁	ちくわ、青のり、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、てんぷら粉	人参、干し椎茸、小松菜、玉葱、切干大根、こんにゃく	★醤油、みりん●薄口、塩	ナポリタン	人参
7	土	◆焼きそば◎大根のゆかり和え★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、大根、りんご	◆ソース◎ゆかり	ラスク	お菓子
9	月	成人の日						
10	火	《教育時間開始・13時降園》◆ハヤシライス◎野菜サラダ★牛乳	豚肉、牛乳	白米、ハヤシルー、じゃが芋、砂糖、油、コーン	人参、玉葱、レタス、大根	◆醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(プレーン)	かぼちゃ
11	水	◆雑穀米御飯◎魚のみそ焼き★さつま芋のココロサラダ●すまし汁	魚、ベーコン、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、さつま芋、マヨネーズ	玉葱、えのき	◎味噌、みりん★塩●薄口、塩	のりおにぎり	果物(バナナ)
12	木	◆きび御飯◎すき焼き風煮★大根の梅肉和え●牛乳	豚肉、牛乳、かつお節、厚揚げ	白米、もちきび、砂糖	人参、玉葱、白菜、こんにゃく、干し椎茸、大根、梅干し	◎醤油、みりん	ラスク	マカロニきな粉
13	金	《どんどこや》◆麦御飯◎チキンカツ★中華サラダ●ぜんざい	鶏肉、高野豆腐、小豆	白米、麦、砂糖、もち、米粉、コーン、ごま油	レタス、水菜、きゅうり	◎塩、ソース★醤油、酢●塩	りんごケーキ	ふかし芋
14	土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、カレールウ、ジャム、コーン	人参、玉葱、レタス、きゅうり、バナナ	◆ケチャップ◎酢、薄口、塩こしょう	サクサククッキー	お菓子
16	月	◆炒り玄米御飯◎さばのソース焼き★伴三絲●味噌汁	魚、ハム、いりこ(だし)、豆腐、のり	白米、玄米、砂糖、春雨	玉葱、キャベツ、人参、生姜	◎ソース、酒、醤油★薄口、酢●味噌	ふりかけおにぎり	果物(バナナ)
17	火	◆古代米御飯◎シチュー★白菜のフレンチサラダ	豚肉、鶏ガラ(だし)、牛乳	白米、黒米、米粉、砂糖、コーン、油、じゃが芋	人参、玉葱、りんご、白菜、水菜	◎塩、薄口★薄口、酢、塩こしょう	レーズン蒸しパン	人参
18	水	◆きび御飯◎タンドリーチキン★うの花サラダ●すまし汁	鶏肉、おから、いりこ(だし)、ヨーグルト、あげ	白米、もちきび、砂糖、油、マヨネーズ	にんにく、人参、胡瓜、玉葱、小松菜	◎ケチャップ、ソース、カレー粉、塩こしょう★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	焼きうどん	粉ふき芋
19	木	◆そぼろ御飯◎もやしのナムル★果物●牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま油	もやし、小松菜、人参、バナナ、こんにゃく	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口	米粉クッキー(ごま)	かぼちゃ
20	金	◆麦御飯◎鶏のチーズパン焼き★五目大豆●味噌汁	鶏肉、粉チーズ、大豆、昆布、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、オリーブ油、パン粉	人参、こんにゃく、干し椎茸、玉葱、キャベツ	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	マカロニきな粉牛乳	ふかし芋
21	土	◆うどん◎小松菜の胡麻和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、わかめ、ヨーグルト、かつお節(だし)	うどん麺、ごま、砂糖、ジャム	干し椎茸、小松菜、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	ホットケーキ	お菓子
23	月	◆赤米御飯◎魚の塩焼き★金平ごぼう●豚汁	魚、ちくわ、豚肉、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖、ごま、ごま油	ごぼう、人参、こんにゃく、白菜、玉葱	◎塩★醤油●味噌	ゆかりおにぎり	人参
24	火	◆カレーライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	白米、玄米、カレールウ、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、レタス、大根、バナナ	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	ココアケーキ	マカロニきな粉
25	水	◆きび御飯◎きのこ入りつくね★キャベツのおかか和え●味噌汁	鶏肉、かつお節、いりこ(だし)、あげ	白米、もちきび、砂糖、パン粉、さつま芋、マヨネーズ	玉葱、しめじ、キャベツ、人参	◎醤油、みりん、酒★薄口●味噌	ミルク蒸しパン	果物(バナナ)
26	木	◆雑穀米御飯◎麻婆豆腐★切干大根の中華風サラダ●田作り	鶏肉、豆腐、いりこ	白米、赤米、黒米、ごま、ごま油、砂糖、片栗粉	ねぎ、にんにく、生姜、干し椎茸、切干大根、きゅうり、人参	◎味噌、みりん、醤油、オイスターソース★醤油、酢●醤油、酒	ペイクドじゃが	かぼちゃ
27	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御飯◎鶏の唐揚げ★ナポリタン●野菜サラダ◇かきたま汁◇ジュシー	鶏肉、ちりめんじゃこ、昆布、卵、いりこ(だし)	白米、コーン、砂糖、油、スパゲッティ麺、片栗粉	人参、玉葱、えのき、レタス、大根、にんにく	◆薄口、塩◎塩麹、酒★ケチャップ●薄口、酢、塩こしょう◇薄口、塩	水ようかんお菓子	ふかし芋
28	土	◆チキンライス◎コールスローサラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、マヨネーズ、コーン、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎酢	サクサククッキー	お菓子
30	月	◆古代米御飯◎魚の梅肉焼き★白和え●すまし汁	魚、豆腐、わかめ、いりこ(だし)、かつお節	白米、黒米、砂糖、ごま	キャベツ、人参、こんにゃく、しめじ、玉葱、梅干し	◎醤油、みりん★味噌、みりん●薄口、塩	のりおにぎり	マカロニきな粉
31	火	◆麦御飯◎じゃが芋のうま煮★きゅうりの酢の物●牛乳	鶏肉、わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、麦、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、きゅうり	◎醤油、みりん★薄口、酢	バナナケーキ	人参

食育だより



発行日:2023年1月4日
管理栄養士 境 亜衣実

あけましておめでとうございます。いよいよ新しい1年がスタートします。
今年のお正月はおせつ料理やお雑煮など、子どもたちもお正月の食べ物を味わう機会がたくさんあったのではないのでしょうか？

幼稚園ファームの冬野菜も大きく育ち、12月の給食自給率は40%を超え、人参に関しては100%でした。
2023年度も美味しい給食を楽しみに、子どもたちが登園してくるよう頑張っていきたいと思います。
本年もどうぞよろしく願いいたします。

園長 松村明子

香辛料のひみつ 今回は、香辛料の使い方について紹介致します。

- ①肉や野菜の臭い消しに使うときは、初めにふりかけます (cf. ナツメグ など)
- ②色をきれいに見せるための香辛料は仕上げに使います (cf. ウコン など)
- ③何種類かの香辛料を少しずつ混ぜ合わせて使うと美味しくできます (cf. カレー粉 など)
- ④買うときは少しずつにしましょう。
- ⑤カラシを練る時は、長く置くと辛みが弱くなるので、あまり早くから練らないようにしましょう。
- ⑥カラシをとく時は、ぬるま湯でとくと酵素作用が活発になり辛味が出やすくなります。
- ⑦こしょうは、こしょうひきで必要な時にひいてふりかけると新鮮な香りが味わえる。
- ⑧生姜や山葵を擦る時は、皮を剥かないほうが香りが引き立ちます。
- ⑨生姜や山葵は、おろし金の細かい方でゆっくり擦りましょう。
- ⑩山葵は擦ってから少し時間が経った方が美味しいとされています。おろした山葵を包丁でたたくと、より美味しくなります。



スパイスには、体を温める作用がありますが、摂りすぎてしまうと発汗作用を促し、逆に体を冷やしてしまいます。
適度な摂取を心がけ、料理や飲み物に加えて体の芯から温まりましょう。

サバのソース焼き



サバが苦手な子もパクパク食べてくれる美味しいレシピです。

サバ 切り身 (80g)	2切れ	①調味料を全て混ぜ合わせます。
おろし生姜	チューブ1cm	②切身をキッチンペーパーで包み、魚の水気を取ります。
砂糖	小さじ3	③①の調味液に切身を漬け込み、30分程度おきます。
こいくち醤油	小さじ1.5	④フライパン、もしくはオーブンで焼きます。
ウスターソース	小さじ3	⑤汁気がなくなり、火が通れば出来上がりです。
酒	小さじ1	※水200ccを加え、ソース煮にすることも可能です♪