

# ❀ 1月・献立表 ❀

認定こども園 錦ヶ丘幼稚園

日	曜	献立名	おやつ	材料など	MEMO	
		☑ 1~3日*年始休暇 ☑				1/4 (土) 市場・取引先が休みのため、お弁当の日です。
4	土	❀ 弁当の日 ❀	無添加おかし			
6	月	❀ れんこんもちりバーグ ❀ 野菜サラダ〜甘酒ドレッシング ❀ 榎茸のみそ汁	雑穀クッキー	合びき肉・油揚げ・豆乳・卵・かつお節・れんこん・キャベツ・かぼちゃ・ブロッコリー・しめじ・えのきたけ・にんじん・たまねぎ・しょうが・わかめ・じゃがいも・くるみ・オリーブ油など	七草粥には邪気を払い万病を予防する習わしの他に、正月で疲れた胃を休めるために食べる意味もあります。	
7	火	❀ 豚肉のみそ焼き ❀ もやしのなめたけ和え ❀ 豆腐のすまし汁	みかんと 無添加おかし	豚肉・もやし・にら・なめたけ・豆腐・キャベツ・大根・わかめ・長ネギ・米油・みかん・ビスケット など	 <p>春の七草</p>	
8	水	❀ ぶりと長いもの角煮 ❀ 白菜の和え物 ❀ かぶのみそ汁	黒ごま きなこパン	ぶり・竹輪・生揚げ・だいず・はくさい・かぶ・れんこん・こねぎ・かいわれだいこん・しょうが・ながいも・さつまいも・はちみつ・ごま油・ごま・すりごま など		
9	木	❀ 栄養きんぴら ❀ じゃがいものみそ汁	さつまいもと 青のりのケーキ	合びき肉・豆腐・油揚げ・豆乳・にんじん・ごぼう・ピーマン・みずな・りんご・こねぎ・しょうが・じゃがいも・こんにやく・さつまいも・強力粉・薄力粉・はちみつ・はるさめ・ごま油 など		
10	金	❀ 鮭のけんちん焼き ❀ 里芋のサラダ ❀ かき玉とろろ汁	ゆかりおにぎり	生鮭・豆腐・卵・シーチキン・豆乳・たまねぎ・キャベツ・にんじん・しそ・グリーンピース・こねぎ・しいたけ・削り昆布・さといも・あわ・かぼちゃ・おおむぎ・片栗粉・はちみつ・すりごまなど		
11	土	❀ 七草粥 ❀ りんご ❀ ししゃもの塩焼き	ぜんざい【鏡開き】	ししゃも・かつお節・りんご・七草・しいたけ・こんぶ・さつまいも・米油 など		
13	月	☑ 成人の日 ☑				【食材紹介】 保育園ではココアアレルギーのココアの代用品としてキャロブ粉を使っています。原料は、豆です。
14	火	❀ 鶏肉の照り焼き ❀ バイクドポテト ❀ 白菜とベーコンのクリーム煮	ココア蒸しパン	鶏肉・豆乳・ベーコン・はくさい・たまねぎ・パセリ・にんにく・じゃがいも・アーモンド・オリーブ油・パン粉・ごま など	【1/15】おせち風の献立にしてみました。おせちにはひとつひとつ意味があります！	
15	水	❀ 昆布巻き ❀ 紅白なます ❀ 煮豆 ❀ おろしれんこんスープ	栗きんとん	さば・くろめ・ささ身・しらす干し・豆乳・だいこん・れんこん・にんじん・えのきたけ・こんぶ・しょうが・さつまいも・栗など		
16	木	❀ 車麩のカツ ❀ 切干大根の中華サラダ ❀ 豆腐のみそ汁	ふかしジャガ芋	豆腐・かつお節・ほうれんそう・きゅうり・もやし・にんじん・エリンギ・深ねぎ・切干大根・こねぎ・しょうが・じゃがいも・車ぶ・地粉・パン粉・はるさめ・ケチャップ・ごま油 など	<p><b>一の重の意味</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 黒豆…まめまめしく働くように。</li> <li>* 昆布巻き…よろこぶという語呂合わせ。</li> <li>* 栗きんとん…黄金色が宝のようなので豊かな年になるように。</li> <li>* 伊達巻…かたちを巻き物として捉えて知識が豊富になるように。</li> <li>* 数の子…子孫繁栄</li> <li>* 田づくり…五穀豊穡の意味合い。</li> <li>* 紅白かまぼこ…日の出を象徴する色と形</li> </ul>	
17	金	❀ 魚のみそチーズ焼き ❀ マーボー里芋 ❀ ごぼうと春雨のスープ	バナナケーキ	白身魚・豚肉・チーズ・卵・たまねぎ・バナナ・ごぼう・しいたけ・深ねぎ・わかめ・しょうが・にんにく・さといも・はるさめ・強力粉・黒砂糖・くるみ・米油・ごま油 など		
18	土	❀ 鶏飯 ❀ 芋入りさつま揚げ	かるかん	つみれ・ささ身・卵・にんじん・深ねぎ・こねぎ・しいたけ・あまのり・しょうが・さつまいも など		
20	月	❀ ブリの南蛮漬け ❀ ほうれんそうの白和え ❀ 白菜のみそ汁	ガーリック& シュガーラスク	ぶり・豆腐・高野豆腐・ほうれんそう・はくさい・にんじん・たまねぎ・もやし・筍・まいたけ・ピーマン・にんにく・片栗粉・バター・米ぬか油・オリーブ油・ねりごま・すりごま など	<p><b>二の重の意味</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ぶり…出世魚と呼ばれていることから、将来出世できるようにと願いを。</li> <li>* 鯛…鯛はめでたいとの語呂合わせ。</li> <li>* 海老…海老のように背中が丸くなるまで長生きができるように。</li> <li>* 紅白なます…水引きのような形で祝いの意味と口直しの役割。</li> </ul>	
21	火	❀ がんもどきのうま煮 ❀ キャベツのくるみ味噌和え ❀ 小豆スープ	りんごと ビスケット	がんもどき・あずき・りんご・キャベツ・だいこん・ほうれんそう・れんこん・こねぎ・こんぶ・しいたけ・にんにく・こんにやく・くるみ・ごま油 など		
22	水	❀ 豚肉の生姜炒め ❀ おからポテトサラダ ❀ 切干大根のみそ汁	あん入り しっとり抹茶パン	豚肉・油揚げ・ハム・豆乳・あずき・おから・ひよこまめ・キャベツ・たまねぎ・しめじ・ブロッコリー・にんじん・切干大根・ひじき・しょうが・じゃがいも・薄力粉・甘納豆 など		
23	木	❀ 豆腐の田楽 ❀ 茹で鶏と小松菜のごま和え ❀ 田舎汁	芋もち	豆腐・ささ身・油揚げ・だいず・麦みそ・豆みそ・こまつな・だいこん・はたけしめじ・にんじん・こねぎ・しそ・もち・さつまいも・さといも・黒砂糖・ごま・すりごま など		
24	金	❀ 手羽元とセロリの香り煮 ❀ ひじきの豆煮 ❀ 雑穀汁	お好み焼き風 じゃがおやき	手羽元・油揚げ・だいず・しらす干し・にんじん・キャベツ・セロリ・しいたけ・ひじき・こねぎ・あおのり・レモン・じゃがいも・こんにやく・団子の粉・ごま油・おおむぎ など		
25	土	❀ カレーそば ❀ 芽キャベツと ベーコンのサラダ	みかんと 無添加おかし	合びき肉・ベーコン・チーズ・みかん・たまねぎ・芽キャベツ・にんじん・ピーマン・えだまめ・しょうが・にんにく・じゃがいも・オリーブ油 など		
27	月	❀ さばの味噌煮 ❀ ほうれん草のツナ胡麻和え ❀ ふのりのすまし汁	雑穀入り かりかりぼうパン	さば・厚揚げ・豆乳・シーチキン・豆みそ・パルメザン・ほうれんそう・はくさい・もやし・深ねぎ・えのきたけ・にんじん・こねぎ・ふのり・じゃがいも・バター・すりごま・あわもち など		
28	火	❀ れんこんときびのコロッケ ❀ フジッリサラダ ❀ 豆乳汁	甘酒と ビスケット	豆乳・豆腐・ハム・ベーコン・かつお節・れんこん・たまねぎ・きゅうり・トマト・なめこ・コーン・いんげんまめ・こんぶ・きび・米ぬか油・フジッリ・パン粉・ケチャップ		
29	水	❀ ブリの利休焼き ❀ チンゲン菜ちゃんぷるー ❀ もやしのみそ汁	はるこま	ぶり・豆腐・卵・豚肉・油揚げ・あずき・だいず・かつお節・だいこん・チンゲンサイ・もやし・にら・わかめ・しょうが・団子の粉・ごま油・黒砂糖・ごま など		
30	木	❀ 豚肉のミラノ風ソテー ❀ フィットチーネのソテー ❀ 豆々スープ	じゃこおにぎり	豚肉・ベーコン・しらす干し・卵・ハム・だいず・生乳・ひよこまめ・マッシュルーム・たまねぎ・にんじん・いんげんまめ・グリーンピース・にんにく・パセリ・フィットチーネ・オリーブ油など		
31	金	❀ ビビンバ風どんぶり ❀ あんかけかに玉風 ❀ 中華スープ	ごまだんご	卵・牛肉・ずわいがに・あずき・ほうれんそう・もやし・ぜんまい・にんじん・深ねぎ・たまねぎ・えのきたけ・グリーンピース・しいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく・わかめ・のり など	みなさんがお正月に食べたおせちもありましたか？ 今年もよろしくお祈りします！	