平成31年1月 献立表

日	曜	昼　食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる
4 18	金	麦ごはん 牛肉とたまねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁	牛乳 パイン缶	スキムミルク りんご せんべい	牛乳 牛肉 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 はるさめ せんべい	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) たまねぎ にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ りんご
5 19	土	きのこのスープスパゲティ みかん	牛乳 黄桃缶	牛乳 小魚スナック	牛乳 ﾍﾞｰｺﾝ 脱脂粉乳 鳥がらだし ｺﾝｿﾒ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 植物油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小麦粉 小魚スナック	もも(缶) えのきたけ たまねぎ しめじ にんじん ﾊﾟｾﾘ みかん
7 21	月	麦ごはん 清汁 魚のみそ煮 ごま酢和え	牛乳 バナナ	七草がゆ	牛乳 塩わかめ かつお 昆布だし さば 赤色辛みそ しらす干し 鶏肉 煮干しだし	精白米 麦 砂糖(三温糖) すりごま	ﾊﾞﾅﾅ えのきたけ しょうが さやいんげん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり にんじん 七草 はくさい だいこん
8 22	火	麦ごはん 鶏肉と大根のｶﾚｰじょうゆ煮 三平汁	牛乳 みかん	スキムミルク いちごのケーキ	牛乳 鶏肉 鮭(角切り) 昆布だし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ 生ｸﾘｰﾑ(植物性)	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 じゃがいも ｶｽﾃﾗ	みかん だいこん にんじん すじなしいんげん ｷｬﾍﾞﾂ 青ねぎ いちご
9 23	水	パン 豚カツ レタス 野菜スープ	牛乳 チーズ	スキムミルク さつまいものパイン煮	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 豚肉 鶏卵 ﾍﾞｰｺﾝ 鳥がらだし 脱脂粉乳	ﾊﾟﾝ 小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 揚げ油 じゃがいも 植物油 さつまいも 缶汁 砂糖(三温糖)	ﾚﾀｽ ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん ﾊﾟｾﾘ ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶)
10 31	木	シーチキンごはん ポトフ 洋風白酢和え	牛乳 ぽんかん	豆乳 黒ごまとチーズ入り クッキー	牛乳 まぐろ油漬(缶) 牛肉 鳥がらだし ｺﾝｿﾒ 木綿豆腐 えび 豆乳 鶏卵 粉ﾁｰｽﾞ	精白米 麦 じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ 砂糖(三温糖) 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 黒ごま	ぽんかん にんじん ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ だいこん ｾﾛﾘｰ きゅうり ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶)
11 25	金	麦ごはん みそ汁　サラダ菜 魚のマヨネーズ焼き 小松菜とちくわの炒め物	牛乳 いちご	11日ぜんざい いりいりこ 25日スキムミルク 米粉マフィン	牛乳 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 魚 粉ﾁｰｽﾞ 竹輪 絹ごし豆腐 あずき 煮干し 豆乳	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 植物油 すりごま ごま油 米粉 砂糖(三温糖) ｱｰﾓﾝﾄﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	いちご たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(缶) ﾊﾟｾﾘ ｻﾗﾀﾞな こまつな にんじん
12 26	土	味噌ラーメン ヨーグルト	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 焼き豚 鶏卵 米みそ 鳥がらだし 含脂加糖ﾖｰｸﾞﾙﾄ	中華めん すりごま 中華ｽｰﾌﾟの素 ごま油 ﾋﾞｽｹｯﾄ	ﾊﾞﾅﾅ もやし にんじん 青ねぎ しょうが ぽんかん
28	月	パン ウインナーのオムレット ブロッコリー はくさいと鶏肉のスープ	牛乳 りんご	スキムミルク 肉万十	牛乳 鶏卵 ｳｲﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ 鶏肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 豚ひき肉 ｺﾝｿﾒ	せんべい ﾊﾟﾝ じゃがいも 植物油 米粉 砂糖(三温糖)	たまねぎ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ はくさい ﾊﾟｾﾘ
15 29	火	麦ごはん 清汁　トマト 燻魚(シュンユイ) ほうれんそうの五目炒め	牛乳 ウエハース	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳 煮干しだし 魚 鶏卵 ﾛｰｽﾊﾑ 脱脂粉乳 きな粉	ｳｴﾊｰｽ 精白米 麦 白玉ふ 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖(三温糖) 中華ｽｰﾌﾟの素 植物油 ﾏｶﾛﾆ 黒砂糖	生しいたけ 青ねぎ しょうが ﾄﾏﾄ ほうれんそう たまねぎ にんじん
16 30	水	麦ごはん がんもどきの中華風うま煮 チンゲンサイのミルクスープ	牛乳 黄桃缶	豆乳 ポテトドーナツ	牛乳 がんもどき ﾍﾞｰｺﾝ ｺﾝｿﾒ 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 植物油 ごま油 中華ｽｰﾌﾟの素 砂糖(三温糖) 片栗粉 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ じゃがいも 上新粉 揚げ油	もも(缶) にんじん たけのこ ｾﾛﾘｰ さやいんげん 乾ししいたけ しいたけだし ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ たまねぎ ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶)
17	木	麦ごはん みそおでん レモン酢和え わかめスープ	牛乳 せんべい	ぜんざい いりいりこ	牛乳 鶏肉 うずらの卵缶 厚揚げ 煮干し昆布だし しらす干し 塩わかめ 鳥がらだし あずき 煮干し	せんべい 精白米 さといも 砂糖(三温糖) 小麦粉	こんにゃく だいこん にんじん きゅうり みかん(缶) レモン汁 青ねぎ
24	木	赤飯　清汁　サラダ菜 ぶりの照り焼き もやしと竹輪のごま和え 野菜の炊き合わせ　いちご	牛乳 せんべい	オレンジジュース きんぴらまんじゅう	牛乳 あずき 木綿豆腐 塩わかめ かつお昆布だし ブリ 竹輪	せんべい 精白米 もち米 黒ごま 砂糖(三温糖) すりごま さといも 小麦粉 ごま油 オレンジジュース	青ねぎ しょうが もやし れんこん にんじん きぬさや 乾ししいたけ サラダ菜 いちご ごぼう

おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりが根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

郷土料理で迎えるお正月

「がめ煮」…博多の代表的な家庭料理であり、お正月やお祝い事、博多祇園山笠などの行事には欠かせません。鶏肉、里芋、蓮根、ごぼう、椎茸、こんにゃくなどを一口大に切り、砂糖と醤油などで味付けして煮込みます。がめくりこむ（いろいろ入れる）という博多弁からがめ煮と呼び、筑前煮とも言います。

「博多雑煮」…お正月の料理として代表的な雑煮です。地域によって具材や味に違いがあります。博多の雑煮はすまし仕立てで、だしは焼きあご（とびうお）を使います。また、具材としてブリを入れるのも特徴です。さらに欠かせないのが「かつお菜」です。漢字では「勝男菜」とも書き、「勝つ」に通じることから縁起が良いということで、博多雑煮の青みとして親しまれています。餅の形も地方によって違いがあり、博多では丸い餅を使うのが一般的です。

「かつお菜」…博多の伝統野菜の一つです。「煮るとかつお（だし）のように風味がある」ところからついた名前。高菜の仲間で、色は濃い緑色、肉厚の葉は縮れます。

春の七草

七草がゆは一月七日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきたもの。お正月にごちそうで疲れた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う意味があります。本来は朝ごはんに七草がゆを食べます。七草がゆに入れる春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。スーパーで七草セットも売られているので、気軽に試してみましょう。

誕生会　24日
食育　29日