



2019年

1月 [2の1]

こんだてひょう(幼児食)

社会福祉法人明秀福祉会
さつき認定こども園

| 日 / (曜) | 昼食 (全員) | 午前の間食(1歳半~2歳) | | | 材料名 (昼食・間食) | | |
|---------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|--|---|-------------------|--|
| | | 午後の間食(全員) | | <あか> 血や肉をつくる | <きいろ> 熱や力になる | <みどり> 体の調子を整える | |
| 4 (金) | ご飯 二色たまご 柿なます 蓮根のきんぴら ブロッコリー 田芋の唐揚げ ほうれん草と麩のみそ汁 | 保育乳 黒糖くずもち くだもの 保育乳 | 保育乳 鶏卵 きな粉 | 胚芽米 三温糖 油 ごま 田芋 車麩 いもくず 黒砂糖 | あおのり 大根 人参 さやいんげん 柿 スライス蓮根 ブロッコリー ほうれん草 みかん | | |
| 5 (土) | Feご飯 鮭のホイル焼き ポテトサラダ 野菜炒め | 保育乳 わかめと胡瓜のおにぎり くだもの 保育乳 | 保育乳 鮭 | 胚芽米 カルライナスFe 油 じゃが芋 ごま | たまねぎ 人参 しめじ えのき茸 きゅうり ほうれん草 ホールコーン(缶) グリーンピース わかめ みかん | | |
| 7 (月) | もちきびご飯 鯖のみそ煮 南瓜の甘煮 春雨野菜炒め アーサ汁 | 保育乳 七草粥風 おかき添え くだもの 保育乳 | 保育乳 鯖 沖縄豆腐 鶏ささ身 | 胚芽米 もちきび 三温糖 はるさめ 油 おかき | かぼちゃ きくらげ たけのこ もやし 人参 アーサ 青ねぎ さつま芋の葉 大根 柿 | | |
| 8 (火) | もちきびご飯 拌三絲 マカロニサラダ 島人参のレバー汁 | 保育乳 お好み焼き くだもの 保育乳 | 保育乳 ハム 豚レバー 鶏卵 鮭 | 胚芽米 もちきび 三温糖 ごま マカロニ じゃが芋 小麦粉(薄力粉) 油 | もやし きゅうり 人参 青ねぎ キャベツ 長ねぎ あおのり りんご | | |
| 9 (水) | ご飯 ミートボール入り八宝菜 ほうれん草のすまし汁 | 保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 保育乳 | 保育乳 豚ひき肉 牛ひき肉 白身魚 きな粉 | 胚芽米 小麦粉(薄力粉) 油 片栗粉 マカロニ 三温糖 | のりつくだ煮 えのき茸 たまねぎ 人参 白菜 ほうれん草 パナナ | | |
| 10 (木) | お弁当会 | 保育乳 クラッカー くだもの 保育乳 | 保育乳 | クラッカー | みかん | | |
| 11 (金) | もちきびご飯 五目豆サラダ 胡瓜とシラスポシの和え物 魚汁 | 保育乳 青菜のおにぎり くだもの 豆乳 | 保育乳 大豆 ひよこまめ しらす干し ハム まぐろ 調製豆乳 | 胚芽米 もちきび 金時豆 三温糖 ごま | えだまめ きゅうり わかめ 人参 白菜 大根 長ねぎ 小松菜 みかん | | |
| 12 (土) | もちきびご飯 豆腐のすき焼き風煮 中華スープ | 保育乳 フライドポテト くだもの 保育乳 | 保育乳 沖縄豆腐 牛肉 鶏ささ身 | 胚芽米 もちきび 油 三温糖 片栗粉 ごま じゃが芋 | 白菜 しゆんぎく 人参 長ねぎ 生しいたけ きくらげ パクチョイ もやし りんご | | |
| 15 (火) | 魚のクリーム野菜スパゲティ 温野菜サラダ 豆乳スープ | 保育乳 ご飯のおやき くだもの 保育乳 | 保育乳 鮭 調製豆乳 | スパゲッティ 油 小麦粉(薄力粉) じゃが芋 三温糖 胚芽米 ごま | ほうれん草 たまねぎ セロリ ブロッコリー 冷ミックス野菜 白菜 しめじ パセリ なら りんご | | |

【裏面印刷あります】

新しい年を迎えて

今年も健康で給食が美味しく食べられるように
また、楽しい一年でありますように



《 七草粥・七草ジュージー 》

「正月7日に7種類の野菜をあつものにすれば、一年中病を免れる」として無病のまじないを行ったのが
はじまりのようです。

沖縄のジュージーは季節の野菜を七種類取り込み炊き込みます。

子どもたちの健康を願って7日(月)の間食は大根、ウンチエー菜(さつま芋の葉)を材料にした七草粥風にしました。

おせちで体もお正月をしたと思いますが、ご馳走で疲れた胃腸を休めます。

1月7日前日あたりになるとスーパーでは「春の七草」としてセットで売られているのを見かけます。

(地方によっては種類に多少の違いがあるようです。)



せり ・ なずな ・ ごぎょう ・ はこべ ・ ほとけのぞ ・ すずな(かぶ) ・ すずしろ(大根)

七草を並べて、どれがどの草か当ててみるのも楽しいですね。