

2021年



ふたばがおかようちえん



〈調理担当〉
大木(おおぎ)
南(みなみ)
高橋(たかはし)
〈献立担当〉
橋本(はしもと)



日付	行事	献立	エネルギー(kcal)	材料名		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
08金	始業式	【軽食】コッペパン、ミニクリームパン、牛乳	238.0	コッペパン、ミニクリームパン	牛乳	
12火		すまし汁、鮭の塩焼き、ひじき煮	144.5	もち、しらたき、砂糖、ごま油	焼きさけ、木綿豆腐、いんげん、油揚げ	えのきたけ、人参、ひじき、ねぎ
13水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
14木		玉子スープ、豚肉のしょうが焼き、春雨サラダ	192.1	はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉、卵、しらす	玉葱、人参、胡瓜、もやし、貝割れ菜、カットわかめ
15金		★ビーフカレー、フルーツポンチ	266.4	じゃがいも、砂糖、油	牛肉	玉葱、人参、みかん、パイナップル、バナナ
18月		コンソメスープ、トマト煮込みハンバーグ、コールスローサラダ	204.9	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	ミニハンバーグ、ベーコン卵なし	胡瓜、キャベツ、玉葱、人参、ホールトマト缶詰、貝割れ菜、コーン
19火		キャベツのみそ汁、お魚バーグ、厚揚げと大根の煮物	147.6	砂糖、油	お魚バーグ、厚揚げ、味噌、いんげん、油揚げ	キャベツ、大根、人参、カットわかめ
20水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
21木		★マーボー豆腐、ブロッコリーとコーンのソテー	166.0	ごま油、片栗粉、砂糖、マーガリン	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌	ブロッコリー、玉葱、コーン、ねぎ、しょうが
22金	お誕生日会	★レタスとベーコンのスープ、チキンカツ、マカロニサラダ、黒豆プリンゼリー	371.8	マヨネーズ、マカロニ、砂糖	チキンカツ、牛乳、黒豆、ホイップクリーム、ベーコン卵なし	人参、胡瓜、キウイフルーツ、コーン、レタス
25月		中華スープ、揚げ餃子、ほうれん草ともやしのナムル	148.0	油、ごま油	ぎょうざ、鶏ささ身、ごま	ほうれん草、玉葱、もやし、チンゲンサイ、人参、しいたけ
26火		白菜のみそ汁、鶏と卵の袋煮	172.7	じゃがいも、砂糖	卵、鶏もも肉、油揚げ、味噌	玉葱、白菜、人参、スナップえんどう、ねぎ
27水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
28木		ワカメのすまし汁、さばの塩焼き、れんこんきんぴら	156.1	油、砂糖	さば、鶏もも肉、いんげん、ごま	れんこん、人参、ごぼう、玉葱、カットわかめ
29金		さつま芋のみそ汁、メンチカツ、ほうれん草のお浸し	179.7	さつまいも、油、砂糖	メンチカツ、味噌	ほうれん草、大根、人参、キャベツ、玉葱、ねぎ
2/1月		★キーマカレー、ブロッコリーとツナのマヨ和え	278.8	じゃがいも、マヨネーズ、油	豚ひき肉、大豆、ツナ	人参、ブロッコリー、玉葱、ホールトマト缶詰、コーン、クリンピース、にんにく、しょうが

※★の日は『スプーンとお箸』を持たせて下さい。※仕入れの都合などによりメニューが変更になることがあります。ご了承ください。

おせち料理について

毎年、お正月になると振る舞われる「おせち料理」ですが、そもそもおせち料理はお正月だけのものではありませんでした。元旦や五節句などの節日を祝うため、神様にお供えしていたおせち(御節供)が、江戸時代頃になると庶民の間に広がり、1年のうちで一番大切にされていたお正月にいただく「おせち料理」へと変わっていったようです。おせち料理に使う食材は、元々は収穫のご報告や感謝の気持ちを込めその土地でとれたものをお供えしたようですが、食文化が豊かになるにつれて、山・海の幸を盛り込んだごちそうになったそうです。みなさんも正月おせち料理を食べる際、感謝の気持ちを忘れずに食べましょう。



七草(1月7日)について

七草とは、1年の無病息災(病気にならず健康に過ごせること)を願う日です。病気にならず元気に過ごせるよう体によい春の7つの野菜をいれたお粥「七草粥」を食べます。お正月におせちやお餅などたくさんの食べ物をお腹を休ませる日でもあります。みなさんも1月7日の日に七草粥食べて1年間健康に過ごしましょう。

