

平成23年12月28日

平成24年1月		給食献立予定表	池上わかば保育園
日	献立名	材 料 名	おやつ
16 30 (月)	ごはん 鶏肉の治部煮	米 麦 鶏肉 でん粉 焼豆腐 白菜 白葱 人参 生椎茸 醤油 みりん	菓子 サッポロポテト
	ごま和え	小松菜 もやし ひじき うす揚げ ごま 醤油 砂糖	
17 31 (火)	パン ビーフシチュー	丸ロールパン 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ブロccoli ルウ 小麦粉 ケチャップ	手作りクッキー
	スパゲティサラダ	スパゲティ ロースハム きゅうり ホールコーン マヨネーズ 塩	
4 18 (水)	大根ごはん 揚げだし豆腐	米 麦 大根 人参 醤油 みりん 豆腐 でん粉 油 絹さや 花かつお 砂糖 醤油 みりん	リッツとジャム
	味噌汁	白菜 麩 ねぎ 味噌 だし汁	
5 19 (木)	焼そば	焼そば麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン ロールイカ とんかつソース ウスターソース 花かつお 青のり 油	5日 七草がゆ 19日 焼おにぎり
	卵汁	卵 カニカマ えのき かいわれ 醤油 みりん だし汁	
6 20 (金)	チキンカレーライス	米 麦 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース カレールウ 小麦粉 油	菓子 ハーベスト
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ 大根 白菜 ほうれん草 卵 酢 砂糖 塩 油	
7 21 (土)	マーボー丼	米 麦 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 ねぎ 土生姜 味噌 醤油 チキンコンソメ 砂糖 みりん でん粉 油	菓子 カール
	パイン缶	パイン缶	
23 (月)	ごはん ぶり大根 うの花炒り	米 麦 ぶり 大根 醤油 砂糖 みりん おから ちくわ 人参 ひじき 干椎茸 糸こんにゃく ねぎ 醤油 砂糖 みりん だし汁 油 ごま油	菓子 動物ビスケット
	パン シーフードグラタン	ロールパン マカロニ むきえび ロールイカ 冷凍ホタテ 玉葱 小麦粉 牛乳 パン粉 バター チキンコンソメ とろけるチーズ	
10 24 (火)	ミネストローネ	大豆 ベーコン キャベツ 人参 パセリ ホールトマト チキンコンソメ 塩	じゃが芋のおやき
	散らし寿司	米 麦 高野豆腐 ちりめんじゃこ 人参 干椎茸 れんこん だし昆布 酢 砂糖 醤油 みりん 卵 油 塩 きざみのみり	
11 25 (水)	味噌汁	大根 えのき うす揚げ ねぎ 味噌 だし汁	ぜんざい
	けんちんうどん	うどん 豚肉 大根 人参 ごぼう 里芋 ねぎ 醤油 みりん だし汁 だし昆布 でん粉 厚揚げ	
12 26 (木)	煮ころがし	じゃが芋 花かつお だし汁 砂糖 醤油	揚げパン
	ごはん 鶏のてりやき	米 麦 鶏肉 でん粉 砂糖 醤油 みりん キャベツ 人参 卵 塩	
13 27 (金)	豆腐のスープ	豆腐 しめじ 白葱 チキンコンソメ 醤油 ごま油	菓子 ぱりんこ
	カレーピラフ	米 麦 牛ミンチ 玉葱 人参 ピーマン ホールコーン カレー粉 油 チキンコンソメ	
14 28 (土)	レーズンヨーグルト	レーズン ヨーグルト 砂糖	菓子 おさつスナック

🌸 おかゆを食べて体調を整えましょう 🌸

年未年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。

