

あおぎりこども園 給食だより

(○)は完了

| 日 | 曜 | 献立名 | あか | 黄 | みどり | 栄養価 | |
|----|---|--------------------------------------|-------------------|------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|
| | | 昼食 | おやつ | 体をつくる血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 5 | 月 | ご飯 チキンカレー ひじきの和え物 みかん缶 | シュガーラスク 牛乳 | 鶏肉 竹輪 牛乳 | 米 里芋 いりごま 食パン 無塩バター グラニュー糖 | 人参 玉葱 ひじき こまつな みかん缶 | エネルギー : 543kcal タンパク : 19.1g |
| 6 | 火 | 菜飯 鮭の塩焼き 紅白なます 白みそ雑煮風 | ココア蒸しパン 牛乳 | しらす干し 鮭 鶏肉 白みそ 牛乳 | 米 ごま 油 砂糖 ドック トック 牛乳 | こまつな 大根 人参 ゆず汁 玉葱 金時人参 みつば | エネルギー : 540kcal タンパク : 23.1g |
| 7 | 水 | ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 豆腐の中華スープ | コーンマヨパン 牛乳 | 牛肉 豆腐 豆乳 牛乳 | 米 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま ケーキミックス | 玉葱 人参 筍 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にら ほうれん草 キャベツ 白菜 干しいたけ コーン | エネルギー : 540kcal タンパク : 18.3g |
| 8 | 木 | ご飯(味かつお)赤魚の煮つけ 白菜の磯和え 小松菜のみそ汁 | 豆乳プリン 牛乳 | あかうお 糸かまぼこ 厚揚げ みそ 豆乳 牛乳 | 米 砂糖 黒砂糖 | 生姜 白菜 人参 味付けのり こまつな 玉葱 砜めじ | エネルギー : 526kcal タンパク : 25.6g |
| 9 | 金 | ごはん ローストチキン プロッコリーサラダ コーンスープ | りんご チーズ 牛乳 | 鶏肉 竹輪 チーズ 牛乳 | 米 砂糖 | プロッコリー 人参 玉葱 キャベツ こまつな クリームコーン りんご | エネルギー : 478kcal タンパク : 23.5g |
| 10 | 土 | 白菜と豚肉のあんかけうどん 里芋の和え物 | ココア焼きドーナツ 牛乳 | 豚肉 かつお節 豆腐 牛乳 | うどん 油 砂糖 片栗粉 里芋 ケーキミックス | 白菜 人参 ほうれん草 硯めじ 玉葱 わぎ | エネルギー : 427kcal タンパク : 15.7g |
| 13 | 火 | ごはん 肉じゃが ウイニー 大根のみそ汁 | メープルバナナマフィン 牛乳 | 牛肉 ウインナー みそ 豆乳 牛乳 | 米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ケーキミックス メープルシロップ 油 | 人参 玉葱 大根 わかめ バナナ | エネルギー : 541kcal タンパク : 19.1g |
| 14 | 水 | ごはん から揚げ(ナゲット) ナムル もずくのスープ | ワインナーパン 牛乳 | から揚げ(ナゲット) 牛乳 糸かまぼこ ウィンナー | 米 ごま油 砂糖 いりごま ケーキミックス 油 | もやしほうれん草 人参 もずく 大根 玉葱 干しいたけ チンゲンサイ | エネルギー : 531kcal タンパク : 20.4g |
| 15 | 木 | ごはん カレイの味噌煮 牛ごぼう そうめん汁 | レモンケーキ 牛乳 | 切り身かれい みそ 牛肉 牛乳 | 米 砂糖 糸こんにゃく そうめん ケーキミックス 無塩バター 粉糖 | 生姜 ごぼう 人参 玉葱 こまつな レモン汁 | エネルギー : 497kcal タンパク : 19.9g |
| 16 | 金 | ロールパン マカロニのナポリタン コールスローサラダ 豆乳のスープ | 鮭おにぎり 牛乳 | ワインナーツナ 豆乳 さけ 牛乳 | ロールパン マカロニ 砂糖 和風ドレッシング 米 いりごま | 玉葱 マッシュルーム水煮 ピーマントピューレ キャベツ 人参 ほうれん草 白菜 エリンギ 南瓜 味付けのり | エネルギー : 536kcal タンパク : 21.1g |
| 17 | 土 | 味噌ラーメン キャベツのオイスター炒め | バナナホットケーキ 牛乳 | 豚肉 みそ 鶏肉 豆乳 牛乳 | 中華めん 油 ごま油 いりごま ケーキミックス 砂糖 | 人参 白菜 もやし コーン にら キャベツ 玉葱 バナナ | エネルギー : 541kcal タンパク : 19.1g |
| 19 | 月 | ごはん サワラの西京焼き 高野豆腐の含め煮 湯葉のすまし汁 | レーズンクッキー 牛乳 | さわら 白みそ 高野豆腐 鶏肉 干し湯葉 牛乳 | 米 砂糖 小麦粉 強力粉 無塩バター コーンフレーク | 人参 干しいたけ いんげん 玉葱 大根 ほうれん草 レーズン | エネルギー : 578kcal タンパク : 23.8g |
| 20 | 火 | ごはんきのこ煮込みハンバーグ ツナサラダ かぶのスープ | じゃこトースト 牛乳 | ハンバーグ ツナ しらす干し 牛乳 | 米 砂糖 ドッグパン | しめじ マッシュルーム水煮 人参 キャベツ 玉葱 ブロッコリー かぶ かぶ葉 コーン | エネルギー : 580kcal タンパク : 21.9g |
| 21 | 水 | ごはん マーボー豆腐 バナナ わかめスープ | アップルケーキ 牛乳 | 豚ミンチ 豆腐 みそ 豆乳 牛乳 | 米 砂糖 ごま油 片栗粉 ケーキミックス 油 | 生姜 玉葱 人参 干しいたけ エリンギ にら バナナ わかめ もやし りんご | エネルギー : 538kcal タンパク : 17.7g |
| 22 | 木 | ごはん のり塩チキン ブロッコリーのおかか和え 麺のすまし汁 | やきうどん 牛乳 | 鶏肉 かつお節 油揚げ 豚ミンチ 牛乳 | 米 片栗粉 油 砂糖 ふ うどん | あおのり ブロッコリー 人参 玉葱 こまつな キャベツ | エネルギー : 571kcal タンパク : 24.8g |
| 23 | 金 | ごはん ポークピーンズ マカロニサラダ 白菜スープ | ポップコーン バナナ 牛乳 | 大豆 豚肉 牛乳 | 米 じゃがいも 砂糖 マカロニ ポップコーン 油 | 玉葱 人参 ホールトマト コーン キャベツ 白菜 赤ピーマン カリフラワー えのき スナップエンドウ バナナ | エネルギー : 493kcal タンパク : 14.9g |
| 24 | 土 | 白菜と豚肉のあんかけうどん 里芋の和え物 | みかんゼリー サブレ 牛乳 | 豚肉 かつお節 牛乳 | うどん 油 砂糖 片栗粉 里芋 サブレ | 白菜 人参 ほうれん草 砜めじ 玉葱 わぎ みかん缶 | エネルギー : 380kcal タンパク : 13.5g |
| 26 | 月 | ごはん 酢鶏 春巻き シャン・カウスエ(ミヤンマー) | ホットドッグ 牛乳 | 鶏肉 豚ミンチ ワインナー 牛乳 | 米 砂糖 片栗粉 ビーフン いりごま ごま油 ドッグパン | 生姜 玉葱 人参 ピーマン エリンギ たけのこ 干しいたけ わぎ | エネルギー : 612kcal タンパク : 19.3g |
| 27 | 火 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き みかん 豆腐のすまし汁 | きなこおはぎ 牛乳 | 鮭 みそ 豆腐 きな粉 牛乳 | 米 砂糖 もち米 | しめじ えのき 玉葱 人参 キャベツ みかん 大根 こまつな | エネルギー : 498kcal タンパク : 22.9g |
| 28 | 水 | ごはん ピーフカレー わかめサラダ バイナップル | 黒糖バナナ蒸しパン 牛乳 | 牛肉 竹輪 牛乳 | 米 じゃがいも 砂糖 ケーキミックス 黒砂糖 油 | 玉葱 人参 わかめ キャベツ もやし パイナップル缶 バナナ | エネルギー : 573kcal タンパク : 15.6g |
| 29 | 木 | ごはん 赤魚の煮つけ 厚揚げのかーそぼろ さつま芋のみそ汁 | 照りマヨパン 牛乳 | あかうお 厚揚げ 鶏ミンチ みそ 牛乳 | 米 砂糖 片栗粉 さつまいも ケーキミックス 油 | 生姜 人参 玉葱 チンゲンサイ えのき | エネルギー : 592kcal タンパク : 23.4g |
| 30 | 金 | ごはん コロッケ キャベツサラダ ABCスープ | スイートポテト 牛乳 | ツナ 牛乳 | 米 牛肉コロッケ 油 砂糖 マカロニ さつま芋 小麦粉 無塩バター | キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草 白菜 こまつな エリンギ | エネルギー : 550kcal タンパク : 12.6g |
| 31 | 土 | 味噌ラーメン キャベツのオイスター炒め | バナナホットケーキ 牛乳 | 豚肉 みそ 鶏肉 豆乳 牛乳 | 中華めん 油 ごま油 いりごま ケーキミックス 砂糖 | 人参 白菜 もやし コーン にら キャベツ 玉葱 バナナ | エネルギー : 541kcal タンパク : 19.1g |

※献立・食材は都合により変更する場合があります。

2026年

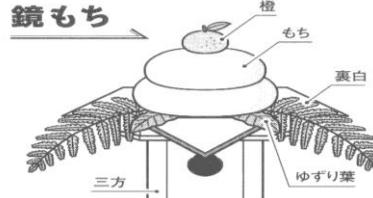


2026. 1. 7

鏡もちと鏡開き

正月は、1年で最初の行事です。1年の始まりを祝い、一家の健康と幸せを祈ります。正月には、鏡もちをお供えする家庭も多いと思います。正月にお供えする鏡もちと鏡開きについて、見てみましょう。

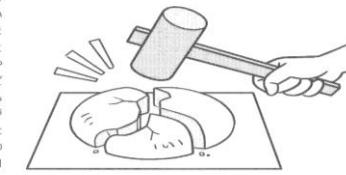
鏡もち



鏡もちは、年神様を迎えるために神仏の前や床の間などに飾ります。丸い形にした大小2つのもちを重ねて三方にのせ、鏡や裏白、ゆずり葉やこんぶ、くし拂。伊勢えびなどを飾ります。この飾りには、それぞれ意味が込められます。例えは鏡には、「代々家が続くよう」といった意味があります。飾るものや飾り方は、地域や家庭によって異なります。

鏡開き

鏡開きでは、1月11日に年神様にお供えしていただいたもちをおろして、木づらなどでたたいて小さくし、おしるこなどにしていただきます。お供えしたもちなので、刃物で切ることは避けます。もちは、武家社会の風習で、鏡や鏡などの異足にお供えしたもので、雑煮などにして食べたことが由来だそうです。もともとは、1月20日に行われていましたが、江戸幕府3代将軍徳川家光が20日に亡くなつたため、11日に行われるようになったといわれています。地域によっては、15日や20日に行われるところもあります。



鏡開きをしたものはどうするの?



市販のあんで手軽につくれる

おしるこ

材料(4人分)
市販のこしあん、またはつぶあん ... 400g
水 400mL
もち 好みの量
塩 少量(1~2g)



紅白なますとは・・・?

1/6の給食に紅白なますを入れています。

紅白なますは、人参が赤を、大根が白をイメージし、紅白を表しています。一家の平和を願う縁起物とされています。人参と大根を細長く切ることは、水引を元にしているといわれ、『家族が平和で幸せにすごすことができるよう』という意味が込められています。