

# 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 トック 里芋 ケーキックス	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 ケーキックス	玉葱 人参 筍 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 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 系かまぼこ 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 しめじ	エネルギー: 526kcal タンパク: 25.6g
9 金	ごはん ローストチキン ブロッコリーサラダ 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	ブロッコリー 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 ケーキックス	白菜 人参 ほうれん草 しめじ 玉葱 ねぎ	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 ウイナー みそ 豆乳 牛乳	米 じゃがいも 系こんにやく 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	ウイナーパン 牛乳	から揚げ(ナゲット) 牛乳 系かまぼこ ウイナー	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	切り身かかれい みそ 牛肉 牛乳	米 砂糖 系こんにやく 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	ウイナー 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 ビーマン トマトピューレ 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 かぶ菜 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 麩のすまし汁	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 ボークビーンス 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 赤ビーマン 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 しめじ 玉葱 ねぎ 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(ミャンマー)	ホットドッグ 牛乳	鶏肉 豚ミンチ ウイナー 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 ビーマン エリンギ たけのこ 干しいたけ ねぎ	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 ビーフカレー わかめサラダ パイナップル	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 厚揚げの加-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 さつま芋 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

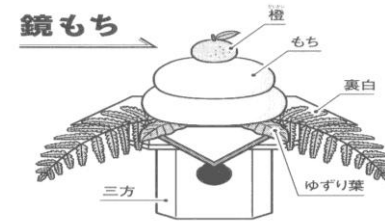


2026. 1. 7

## 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かと思いますが、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。

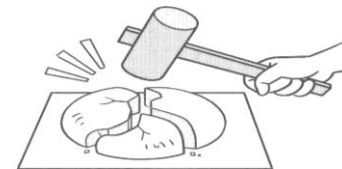
### 鏡もち



鏡もちは、年神様を迎え入れ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、檀や裏白、ゆずり葉やごんぶ、くし柿、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、例えば檀には、「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もちをおろして、木づち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。もとは武家社会の風習で、箭や兜などの具足にお供えしたもちを、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日に亡くなったため、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。



### 鏡開きをしたもちはどうするの？



鏡開きをした後、細かくなったもちはおしるこにして食べます。ほかに、油で揚げて、かきもちにしたり、雑煮にしたりして食べます。

### 市販のあんを手軽につくろう

## 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 ..... 好きな量  
塩 ..... 少量(1〜2g)

### 作り方

- ① あんと水を鍋に入れ、こげないように煮溶かして、塩を入れます。
- ② もちを煮ぎします。
- ③ わんにもちを入れ、①を注いでできあがりです。



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とは、水引を元に行っているといわれ、「家族が平和で幸せにすごすことができるように」という意味が込められています。