

# 令和6年度 1月 献立表 岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4
		休 園 日	休 園 日	休 園 日	米40 ご飯  肉じゃが 牛肉20 ジャガ芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2  味噌汁 乾わかめ0.2 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
					おせんべい  フルーン  牛乳 ※チーズ
6	7 (七草)	8	9	10	11 (鏡開き)
スパゲティ+ポリタン スパゲティ(小麦)30 豚肉15 玉葱25 ピーマン5 ソース2 油1 カットトマト20 トマト20 塩0.3 ケチャップ8  ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン8 人参5 冷枝豆6 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3  野菜スープ 大根20 人参10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	七草粥 米30 七草7 卵15 ちりめんじゃこ2 醤油1 出し昆布 塩0.4  てんぷら盛り合わせ さつまいも20 金時人参8 玉葱10 ごぼう8 牛レバー20 純カレー粉0.2 小麦粉5 卵4 塩0.3 油 片栗粉2  りんご	米40 ご飯  五目豆腐 豆腐60 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや2 干椎茸1 油0.3 酒2 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜  たたきごぼう ごぼう30 ごま2 砂糖1 醤油1.5 酢1.2 塩  味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 ご飯  鮭の磯辺焼き 生鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 青のり0.2  黒豆煮 黒豆10 砂糖5 醤油0.8 塩0.1  あちら漬け かぶ50 赤かぶ20 砂糖2 酢1.5 塩0.5 醤油0.3 出し昆布  味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 ご飯  筑前煮 鶏肉20 れんこん15 牛蒡15 人参15 こんにゃく15 干し椎茸1 いんげん5 砂糖3 醤油3 酒2 みりん1  味噌汁 厚揚げ15 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布  みかん	豚丼 米40 豚肉30 玉葱15 キャベツ20 みりん2 酒1 砂糖1 油1 醤油2 生姜0.5  ほうれん草のごま和え ほうれん草35 人参5 えのき15 砂糖0.8 醤油1 ごま2  味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
鮭おにぎり 米 鮭フレーク 塩  チーズ ※牛乳	非常用パン (小麦)  フルーン  牛乳 ※おせんべい	豆乳もち 豆乳 黄粉 砂糖 片栗粉  牛乳 ※みかん	パリッとスイーツ さつまいも 砂糖 レーズン 春巻きの皮(小麦) 油 小麦粉  牛乳 ※バナナ	ぜんざい おもち 小豆 砂糖 塩  牛乳 ※レーズン	ビスケット(市販) (小麦・乳・卵)  牛乳 ※おせんべい
13	14	15 (焼き芋)	16	17 (幼児弁当)	18
休 園 日	小豆ご飯 米30 もち米10 小豆7 ごま塩 塩 出し昆布  ぶりの照り焼き ぶり50 砂糖1 みりん4 酒4 醤油2  ブロッコリー和え ブロッコリー30 砂糖0.5 カリフラワー20 人参5 醤油1  清汁 麩(小麦)1 三つ葉3 出し昆布 醤油2 塩0.4 花かつお	やきいも さつまいも80  おにぎり 米50 塩 のり  とん汁(焼き芋用) 豚肉15 人参10 油揚げ5 ごぼう8 白菜10 こんにゃく5 大根15 大根葉5 味噌7 煮干 出し昆布  みかん	米40 ご飯  松風焼き 鶏ミンチ30 玉葱15 牛蒡10 パン粉3 味噌1.5 ごま1 酒1 塩 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油0.8  紅白なます 大根50 金時人参5 砂糖1.5 出し昆布 酢1 塩0.5 醤油0.4  味噌汁 白菜20 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	きつね丼 米40 油揚げ15 青葱3 玉葱10 砂糖1 片栗粉1 鶏ミンチ15 のり0.5 酒1 醤油3 みりん2  ごぼうの土佐煮 ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつお1 醤油2 みりん1 酒0.2  味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 ご飯  野菜炒め 豚肉25 人参5 ピーマン5 玉葱20 もやし15 キャベツ20 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1  味噌汁 大根15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
	スノーボール 小麦粉 砂糖 パター 粉糖  牛乳 ※レーズン	高野豆腐のラスク 高野豆腐 黒糖 黄粉 豆乳  牛乳 ※おせんべい	おからドーナツ(市販) (小麦・卵・乳)  フルーン  牛乳 ※バナナ	肉まん 小麦粉 豚ミンチ 玉葱 干椎茸 生姜 砂糖 醤油 ゆでたけのこ 片栗粉 BP  牛乳 ※りんご	のりおにぎり 米 のり 塩  チーズ ※牛乳

月曜日 20 ご飯	火曜日 21 (誕生日会) キャロットライス	水曜日 22 ご飯	木曜日 23 ご飯	金曜日 24 非常用パン (小麦)	土曜日 25 さつまいもご飯
米40 <b>すきやき風煮込み</b> 牛肉25 玉葱30 春菊10 人参10 糸こんにゃく10 麩1 白菜30 砂糖1 焼き豆腐30 みりん1 醤油4 酒0.5  <b>味噌汁</b> さつまいも25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 人参10 バター1 無添加ベーコン10 塩0.3 <b>コロッケ</b> じゃが芋50 合挽ミンチ15 玉葱20 卵20 強力粉5 塩0.3 牛乳5 パン粉8 油 <b>サラダ</b> レタス40 冷コーン8 マヨドレ8 塩0.3  <b>ゆでブロッコリー</b> ブロッコリー20 <b>野菜スープ</b> 大根20 人参10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン  <b>みかん</b>	米40 <b>筑前煮</b> 鶏肉20 れんこん15 牛蒡15 人参15 こんにゃく15 干し椎茸1 いんげん5 砂糖3 醤油3 酒2 みりん1  <b>味噌汁</b> 切干大根10 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布  <b>りんご</b>	米40 <b>さわらの照り焼き</b> 鯖50 砂糖1 みりん4 酒4 醤油2  <b>黒豆煮</b> 黒豆10 砂糖5 醤油0.8 塩0.1 <b>あちら漬け</b> かぶ50 赤かぶ20 砂糖2 酢1.5 塩0.5 醤油0.3 出し昆布  <b>清汁</b> 豆腐25 三つ葉3 出し昆布 醤油2 塩0.4 花かつお <b>みかんゼリー</b> みかんジュース 砂糖 みかん缶 アガー <b>おせんべい (市販)</b>  <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>クリームシチュー</b> 豚肉20 じゃが芋40 玉葱30 塩0.5 ほうれん草4 牛乳90 油 人参20 バター3 米粉3  <b>レタスとツナのごま酢あえ</b> レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2 醤油2 わかめ0.5 砂糖1 酢2	<b>納豆和え</b> ほうれん草30 もやし30 納豆8 砂糖0.8 醤油3  <b>とろろ汁</b> とろろ芋15 ほうれん草10 卵15 醤油0.5 塩0.4 ちりめんじゃこ2 出し昆布 煮干
<b>わらび餅</b> わらび餅粉 砂糖 黄粉  <b>するめ (市販)</b>  <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>手作りクッキー</b> 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 B.P 抹茶 ココア  <b>牛乳</b> ※レーズン	<b>黒糖蒸しパン</b> 小麦粉 BP 黒糖 卵 牛乳 油 レーズン  <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>おせんべい (市販)</b>  <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>焼きおにぎり</b> 米 花かつお みりん 醤油  <b>チーズ</b> ※牛乳	<b>ビスケット (市販)</b> (小麦・乳・卵)  <b>牛乳</b> ※おせんべい
27 ご飯	28 ご飯	29 非常用カレーうどん	30 ご飯	31 ポテトグラタン	
米40 <b>鶏の照り焼き</b> 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4  <b>ひじきと大豆の煮物</b> ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 煮干  <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 <b>鮭の磯辺焼き</b> 生鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 青のり0.2  <b>三色土佐和え</b> 小松菜35 人参10 えのき10 花かつお1 砂糖0.8 塩0.1 醤油2  <b>さつまい汁</b> 鶏肉12 さつまいも15 大根15 ごぼう8 油揚げ3 こんにゃく5 青葱3 味噌7 煮干	干しうどん(小麦)30 鶏肉20 人参10 玉葱20 青葱7 油揚げ5 醤油3 片栗粉2 煮干 カレールー7  <b>れんこんサラダ</b> れんこん35 人参10 きゅうり10 ごま2 塩0.3 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.3  <b>りんご</b>	米40 <b>てんぷら盛り合わせ</b> さつまいも20 金時人参8 玉葱10 ごぼう10 牛レバー25 純カレー粉0.2 小麦粉5 卵4 塩0.3 油 片栗粉2  <b>清汁</b> 麩(小麦)1 三つ葉3 出し昆布 醤油2 塩0.4 花かつお	じゃが芋50 玉葱20 無添加ベーコン15 ミックスチーズ8 牛乳100 マッシュルーム8 米粉3.5 バター3 塩0.5  <b>レーズンサラダ</b> キャベツ20 きゅうり10 レーズン4 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2 酢2 砂糖0.5 塩0.3  <b>野菜スープ</b> 白菜15 人参10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	
<b>蒸し芋</b> さつまいも  <b>牛乳</b> ※みかん	<b>肉まん</b> 小麦粉 豚ミンチ 玉葱 干椎茸 生姜 砂糖 醤油 ゆでたけのこ 片栗粉 BP  <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>五平餅</b> 米 もち米 味噌 はちみつ  <b>田作り</b> 小魚 みりん 醤油 ごま  ※牛乳	<b>ヨーグルト (市販)</b>  <b>カリカリトースト (小麦)</b>  ※チーズ	<b>グリーンホットケーキ</b> 小麦粉 卵 砂糖 バター ほうれん草 BP 牛乳  <b>牛乳</b> ※バナナ	

12月はもちつき大会やクリスマスなど楽しい行事がありました。日本には1年を通して、伝統食や行事がたくさんありますね。1月は、7日七草がゆ 10日にぜんざい(鏡開き(11日は土曜日のため)) 14日に小正月の小豆ご飯(15日は焼き芋のめ)などを予定しています

- 鏡開き……お正月の間に神様・仏様にお供えしていた鏡もちには、年神様が宿ると考えられ神様・仏様に感謝しながら(1月11日) 食べることにより、1年の無病息災を願います。  
「開く」とは「切る・割る」という意味を示し、餅を切ることは切腹のイメージがあるため、「開く」の文字が使われるようになったという説があります。開いた餅は、お雑煮やぜんざいに入れて食べます。
- 小正月……昔、中国では冬至・お正月の15日に疫病や邪気をはらうために小豆粥を食べ、この風習が日本に(1月15日) 伝わってきたことから、日本でも小正月に小豆粥を食べようになり、無病息災を願います。  
小豆のように赤い色の食べ物は、邪気をはらう力があり縁起がいいとされています。

この他、おせち料理にも「無病息災」「子孫繁栄」「家内安全」「長寿」などの意味が込められています。それらの意味を子ども達に伝えていき、「食」でも伝統行事を大切にしていきたいと思っています。調理室入口扉に由来などを掲示しますので、参考にしてくださいね。



※非常食用パン・カレーを入れ替えのため献立に取り入れています。

※印は乳児の朝のおやつです。  
材料横の数字は、幼児1人分の分量です。  
(乳児は4/5(80%)になります。)  
※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。