

# 令和2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 1	土曜日 2
				休 園 日	休 園 日
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7 (七草粥)</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>カレーライス</b> 米40 牛肉25 玉葱40 人参15 ジャガイモ30 油3 塩0.3 醤油0.3 ピーマン5 カレールウ5  <b>大根サラダ</b> 大根50 きゅうり8 ごま2 冷コーン8 マヨドレ6 塩0.5 砂糖0.3	<b>ごはん</b> 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>春雨の中華サラダ</b> 春雨5 人参5 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.5 ごま油2 酢3 塩0.3 醤油1  <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	<b>ごはん</b> 米40  <b>松風焼き</b> 鶏ミンチ35 玉葱15 牛蒡10 パン粉3 味噌1.5 ごま1 酒1 塩0.1 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油1  <b>ほうれん草の土佐和え</b> ほうれん草50 人参10 しめじ8 花かつお1 砂糖1 醤油2  <b>清汁</b> 麩(小麦)1 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお	<b>七草粥</b> 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  <b>天ぷら盛り合わせ</b> 鶏25 玉葱10 人参8 ごぼう8 さつまいも20 塩0.2 油 卵4 小麦粉5 片栗粉2 酒0.3 醤油0.3  <b>みかん</b>	<b>ごはん</b> 米40  <b>鮭の磯辺焼き</b> 生鮭50 酒2 みりん2 醤油3 砂糖0.5 青のり0.2  <b>あちゃら漬け</b> かぶ50 赤かぶ20 砂糖1 酢2 塩0.5  <b>味噌汁</b> 白菜20 油あげ5 味噌5 煮干 出し昆布	<b>ごはん</b> 米40  <b>牛肉と根菜の含め煮</b> 牛肉20 大根50 人参20 こんにゃく15 ごぼう20 絹さや3 酒2 醤油3 砂糖1 みりん2 油0.3  <b>味噌汁</b> さつまいも25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布
<b>チーズスティック</b> 強力粉 粉チーズ 砂糖 塩 バター ドライイースト  <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>焼き芋</b> さつまいも  <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>みたらし豆腐団子</b> 団子粉 砂糖 みりん 豆腐 醤油 片栗粉  <b>牛乳</b> ※りんご	<b>ヨーグルト (市販)</b>  <b>クラッカー (市販)</b> (小麦・乳)  <b>牛乳</b> ※牛乳	<b>ぜんざい</b> おもち 小豆 砂糖 塩  <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>マカロニ黄粉</b> マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖  <b>牛乳</b> ※おせんべい
<b>11 (鏡開き)</b>	<b>12</b>	<b>13 (幼児弁当日)</b>	<b>14</b>	<b>15 (小正月)</b>	<b>16</b>
休 園 日	<b>バターロール</b> (小麦・乳・卵)  <b>ポトフ</b> 牛角切り肉25 人参20 大根40 長葱10 玉葱30 出し昆布 パセリ1 塩0.3 醤油3 ブイヨン ローリエ  <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	<b>ごはん</b> 米40  <b>和風ハンバーグ</b> 鶏ミンチ45 豚ミンチ15 玉葱15 ケチャップ3 青葱 冷コーン8 醤油0.5 味噌1.5 油2 パン粉4 塩  <b>ゆでブロッコリー</b> ブロッコリー20 塩  <b>粉ふき芋</b> ジャガイモ30 塩0.3  <b>味噌汁</b> 白菜20 油揚げ7 味噌5 煮干 出し昆布	<b>やきいも</b> さつまいも80  <b>おにぎり</b> 米50 塩 のり  <b>とん汁</b> 豚肉15 人参10 油揚げ7 ごぼう8 白菜10 こんにゃく10 大根20 大根葉5 味噌7 煮干 出し昆布  <b>みかん</b>	<b>小豆ごはん</b> 米30 もち米15 小豆7 塩 出し昆布  <b>ぶりの照り焼き</b> ぶり50 砂糖1 みりん4 酒4 醤油2  <b>紅白なます</b> 大根50 金時人参5 砂糖1 酢2 塩0.5 醤油0.3  <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>鶏カレーうどん</b> 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 カレールウ7 出し昆布  <b>ほうれん草とキャベツの サラダ</b> ほうれん草30 キャベツ20 冷コーン8 醤油2 酢2 塩0.1 砂糖0.2 オリーブ油2  <b>りんご</b>
	<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  <b>チーズ</b> ※チーズ	<b>レーズン蒸しパン</b> 小麦粉 BP 砂糖 レーズン 卵 牛乳 油  <b>牛乳</b> ※りんご	<b>グレープゼリー</b> グレープジュース 砂糖 アガー <b>おせんべい (市販)</b>  <b>牛乳</b> ※フルーン	<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> ※バナナ	<b>ゆかりおにぎり</b> 米 ゆかり  <b>チーズ</b> ※牛乳

月曜日 18	火曜日 19	水曜日 20	木曜日 21	金曜日 22	土曜日 23
<b>マカロニグラタン</b> マカロニ(小麦)20 鶏肉30 ミックスチーズ8 牛乳100 マッシュルーム8 玉葱20 小麦粉4 バター3 塩0.5  <b>レタスとツナのごま酢あえ</b> レタス20 もやし40 ツナ5 ごま2.5 醤油2 わかめ0.5 砂糖1.2 酢3  <b>野菜スープ</b> 大根20 人参10 塩 大根の葉 ブイヨン	米40  <b>鮭の塩焼き</b> 鮭50 塩0.3 油 醤油 酒  <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5 煮干 出し昆布	米40  <b>すきやき風煮込み</b> 牛肉35 玉葱30 春菊10 人参10 糸こんにゃく15 麩(小麦)1 白菜30 砂糖1 焼き豆腐40 みりん1 酒1 醤油4  <b>味噌汁</b> 大根20 油揚げ7 味噌5 煮干 出し昆布	米40  <b>天ぷら盛り合わせ</b> 鶏25 玉葱10 人参8 ごぼう8 さつまいも20 塩0.2 油 卵4 小麦粉5 片栗粉2 酒0.3 醤油0.3  <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	米40  <b>五目豆腐</b> 豆腐60 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや3 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  <b>たたきごぼう</b> ごぼう35 砂糖1 酢3 ごま2 醤油1 塩  <b>春雨のコーンスープ</b> 春雨5 ニラ2 ブイヨン 冷コーン8 卵15 醤油0.5 塩0.4	<b>ひじきご飯</b> 米40 乾ひじき0.8 人参6 ちりめんじゃこ2 油揚げ7 油0.5 醤油2 砂糖0.2 塩 みりん1 酒1 出し昆布  <b>大根のそぼろ煮</b> 大根50 人参12 鶏ミンチ10 三度豆3 みりん1 片栗粉2 砂糖1 醤油2 酒1  <b>味噌汁</b> さつまいも25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布
<b>焼きおにぎり</b> 米 花かつお 醤油 みりん  <b>炒り小魚</b>  <b>※牛乳</b>	<b>ジャムサンド</b> 食パン(小麦・乳) 苺ジャム  <b>牛乳</b> <b>※レーズン</b>	<b>れんこんのバター焼き</b> れんこん バター 醤油  <b>フルーン</b>  <b>牛乳</b> <b>※バナナ</b>	<b>ヨーグルト(市販)</b>  <b>りんご</b>  <b>※チーズ</b>	<b>カントリーアップルケーキ</b> 小麦粉 りんご 卵 砂糖 バター シナモン  <b>牛乳</b> <b>※みかん</b>	<b>ミルクもち</b> 牛乳 砂糖 片栗粉 黄粉  <b>牛乳</b> <b>※おせんべい</b>
<b>25</b> <b>ご飯</b> 米40  <b>筑前煮</b> 鶏20 れんこん15 人参15 牛蒡15 こんにゃく15 醤油3 酒2 いんげん8 砂糖3 みりん1  <b>紅白なます</b> 大根50 金時人参5 砂糖1 酢2 塩0.5 醤油0.3  <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	<b>26 (誕生日会会食)</b> <b>アンパンマンピラフ</b> 米45 玉葱20 油 塩0.3 ケチャップ4 カットトマト5 ウインナー4 レーズン2 プチトマト10 ひじき <b>コロケ</b> じゃが芋50 合挽ミンチ15 玉葱20 人参8 卵20 強力粉5 塩0.3 牛乳5 パン粉8 油  <b>フロッコリーのごまあえ</b> フロッコリー40 砂糖0.5 醤油1 ごま2  <b>野菜スープ</b> 白菜15 人参10 塩 大根の葉 ブイヨン <b>みかん</b>	<b>27</b> <b>大根菜ご飯</b> 米40 大根菜1 みりん1 醤油1 花かつお1  <b>おでん</b> 鶏肉30 大根60 酒2 さつまいも(卵)20 油揚げ1 こんにゃく20 人参10 砂糖1 みりん3 醤油2 煮干 出し昆布  <b>清汁</b> 麩(小麦) 卵15 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 花かつお 出し昆布	<b>28</b> <b>バターロール(小麦・乳・卵)</b>  <b>クリームシチュー</b> 豚肉25 じゃが芋30 玉葱30 塩0.5 ブイヨン ピーマン4 牛乳80 油 人参10 バター2 小麦粉2.5  <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	<b>29</b> <b>ご飯</b> 米40  <b>鱈の照り焼き</b> 鱈50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4  <b>黒豆煮</b> 黒豆10 砂糖3 塩 醤油  <b>あちゃら漬け</b> かぶ50 赤かぶ20 砂糖1 酢2 塩0.5  <b>味噌汁</b> 里芋25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	<b>30</b> <b>ほうとう風うどん</b> 干しうどん(小麦)30 豚肉10 人参5 豆腐8 大根8 かぼちゃ10 青葱3 味噌7 煮干 出し昆布  <b>ごぼうの土佐煮</b> ごぼう20 砂糖0.8 油 人参10 花かつお0.5 醤油2 みりん1 酒0.2  <b>りんご</b>
<b>チーズスティック</b> 強力粉 粉チーズ 砂糖 塩 バター ドライイースト  <b>牛乳</b> <b>※りんご</b>	<b>ミルクパン(市販)</b> (小麦・卵・乳)  <b>牛乳</b> <b>※おせんべい</b>	<b>さつまいものコーンカップ</b> さつまいも 砂糖 バター コーンカップ(小麦・大豆)  <b>牛乳</b> <b>※フルーン</b>	<b>手作り昆布のおにぎり</b> 米 昆布 花かつお 醤油 酒 みりん  <b>田作り</b> 小魚 みりん 醤油 <b>※牛乳</b>	<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> <b>※みかん</b>	<b>ゆかりおにぎり</b> 米 ゆかり  <b>チーズ</b> <b>※牛乳</b>

1年を通して、伝統行事がたくさんあります。

園では、7日 七草がゆ 8日にぜんざい(鏡開き(11日は祝日のため)) 15日に小豆ご飯(小正月)を予定しています

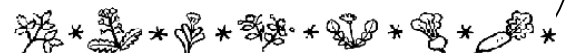
- ・鏡開き……お正月の間に神様・仏様にお供えていた鏡もちには、年神様が宿ると考えられ神様・仏様に感謝しながら(1月11日) 食べることにより、1年の無病息災を願います。  
「開く」とは「切る・割る」という意味を示し、餅を切ることは切腹のイメージがあるため、「開く」の文字が使われるようになったという説があります。開いた餅は、お雑煮やぜんざいに入れて食べます。

- ・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。

このほかの伝統行事、他おせちにも「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、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。



※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。