

## 可能意思。

杉並台保育園

20	😘	88	😘		
	*** 🛵 ***	****	*** 🍊 *** 🗡	1	2024年1月4日~2024年1月31日

12		コ   休月   風			20	24年1月4日	~2024年1月	31E
日付	朝おやつ	給食	昼おやつ	からだの血や肉に なるもの	からだの熱や力に なるもの	体の調子をととのえ るもの	その他	エネルキ <sup>・</sup> - たんぱ 質 脂肪
4(木)	牛乳,サブ レ	ご飯、ささ身チーズフライ、切干大根のサラダ、ウインナーのコンソメスープ	牛乳,オレン ジデニッ シュ	牛乳,ささ身チーズ フライ,ツナ,ワカメ, ウインナ—	米,油,和風ドレッ シング,オレンジ デニッシュ	切り干し大根,人参	サブレ,たまねぎ,コン ソメ,薄ロ醤油,粉パセ リ	601kca 16.5g 24.0g
5(金)	牛乳,ゴー フレット	ご飯、キーマカレー、マカロニサラダ、フ ルーツミックス	牛乳,おふき な粉ラスク	牛乳,豚ひき肉,き な粉	米,じゃがいも,マ カロニ,マヨネー ズ,麩,バター,砂 糖	人参,ブロッコリー, パイン缶,もも缶	ゴーフレット,たまね ぎ,カレールウ,塩,こ しょう	658kca 18.5g 28.5g
6(土)	牛乳.ク ラッカー	鮭ごはん、ワカメうどん、牛肉のきんぴら 炒め、カットコーン	牛乳お菓子	牛乳,さけフレーク, ワカメ,かまぼこ,牛 肉		ごぼう,人参,コーン	だし,薄口醤油,白ごま,濃口醤油,酒,みりん,塩,袋菓子	603kca 19.1g 18.2g
9(火)	牛乳,昆布	ご飯、さわらのコーンマヨ焼、蒸し鶏のサ ラダ、はんぺんのすまし汁	牛乳,さつま 芋ぜんざい	牛乳,さわら,青のり,鶏 ささ身,ひじき,いんげ ん豆,はんぺん,あず き・つぶしあん	米,マヨネーズ,ご まドレッシング,さ つまいも		昆布,塩,こしょう,たま ねぎ,だし,薄口醤油, 水	608kca 26.1g 20.9g
10(水)	牛乳,クッ キー	ご飯、焼き肉風炒め、パリパリ春巻き、中華 風かき玉汁	牛乳,りんご ゼリー	牛乳,牛肉,卵, かにかまぼこ, イナアガー	クッキー,米, 油,かたくり粉, 砂糖	キャベツ,人参, ねぎ,アップル ジュース,りんご	たまねぎ,焼き肉のたれ,パリパリ春巻き,中華だし,薄口醤油,水	
11(木)	牛乳,バナ ナ	ご飯,バーベキューチキン,ポパイサラダ, 白菜のコンソメスープ	牛乳焼きつ リンタルト	牛乳,鶏肉,か まぼこ,チーズ	米,砂糖,マヨ ネーズ	バナナ,ほうれん 草,コーン,白菜, 人参	ケチャップ,ソース,塩, こしょう,たまねぎ,コン ソメ,薄ロ醤油,プリン ミクス	655kca 26.6g 28.8g
12(金)	牛乳.きな 粉せんべ い	ご飯,赤魚の塩唐揚げ,大根のシソ昆布和え,わかめの味噌汁,みかん	牛乳クッキー	牛乳,きな粉, 赤魚,ワカメ	せんべい,砂 糖,米,薄力粉, 油,バター	人参,きゅうり,み かん	塩,こしょう,大根,しそ昆布,だし,濃口醤油,たまねぎ,油あげ,味噌	627kca 20.5g 20.6g
13(土)	牛乳,ゴー フレット	クリームスパゲティ,シーザーサラダ,か ぼちゃのコンソメスープ,りんご	牛乳お菓子	牛乳,鶏肉,ベーコン	スパゲティ	ほうれん草,マッシュルーム,レタス,きゅうり,黄ピーマン,かぼちゃ,人参,コーン,りんご		603kca 22.6g 20.1g
15(月)	牛乳.オレ ンジ	ご飯,魚のお好み焼き風,高野豆腐の煮物, じゃが芋の味噌汁	牛乳,今川焼 き	牛乳,ホキ,あおさ, 高野豆腐	米,マヨネーズ,砂 糖,じゃがいも	オレンジ,椎茸,人参, さやいんげん	塩,こしょう,酒,お好み焼き ソース,だし,濃口醤油,た まねぎ,味噌,今川焼き	604kca 22.7g 22.8g
16(火)	牛乳,サブ レ	ご飯、八宝菜、エビシュウマイ、きのこの中華スープ、バナナ	牛乳,どら焼 き風	牛乳,豚肉,かまぼ こ,エビシュウマイ, あずき・こしあん	米,砂糖,かたくり粉, ごま油,ホットケー キ	白菜,チンゲン菜,人 参,たけのこ,黒きくら げ,しめじ,えのきたけ, バナナ	サブレ,中華だし,薄口醤 油,酒,こしょう,たまねぎ	667kca 23.6g 18.6g
17(水)	牛乳,いり こ	ロールパン,チーズハンバーグ,ブロッコ リーサラダ,コーンクリームスープ	牛乳,塩昆布 おにぎり	牛乳,煮干し,牛ひ き肉,豚ひき肉, チーズ,かにかま ぼこ,ツナ,塩昆布	ロールパン,パン 粉,和風ドレッシン グ,米	人参,ピーマン,ブロッ コリー,キャベツ,コー ン	塩,こしょう,たまねぎ,ケ チャップ,コーンクリーム スープの素,粉パセリ	648kca 28.6g 26.9g
18(木)	牛乳,きな 粉フィン ガー	ご飯、ハヤシライス、大根サラダ、オレンジ	牛乳,プリン	牛乳,牛肉,ハム	米,マヨネーズ	人参,マッシュルーム, レタス,コーン,オレン ジ	どうぶつビスケット,たま ねぎ,ハヤシルウ,大根,め んつゆ,かつお節,プリンミ クス,水	633kca 18.7g 27.6g
19(金)	牛乳,りん ご	ひじきごはん、アジの西京焼き、きゅうりともやしの和え物、麩と玉葱のすまし汁	牛乳,マドレーヌ	牛乳,ひじき,あ じ,かまぼこ,卵	米,砂糖,麩,ホッ トケーキミックス, バター	りんご,人参,椎茸, きゅうり,もやし,ね ぎ	油あげ,白ごま,濃口 醤油,だし,味噌,みり ん,酒,焼きのり,たま ねぎ,薄口醤油	635kca 22.6g 23.7g
20(土)		保育参観						
22(月)	牛乳,ク ラッカー	ご飯、さわらのムニエル、れんこんサラダ、 ほうれん草のコンソメスープ、みかん	牛乳.クリー ムパン	牛乳,さわら,ウイ ンナー	クラッカー,米,薄カ粉,バター,タルタルソース,じゃがいも, 菓子パン・クリームパン	参,ほうれん草,みか	塩,こしょう,ごまドレッ シング,たまねぎ,コン ソメ,薄口醤油	622kca 21.4g 23.8g
23(火)	ケット	ご飯,みそおでん,白菜とツナの和え物,竹輪のすまし汁	牛乳,マカロ ニきな粉	牛乳,鶏肉,厚揚げ 豆腐,ツナ,塩昆布, 竹輪,きな粉		人参,白菜,椎茸,ねぎ	どうぶつビスケット,大根, だし,味噌,濃口醤油,みり ん,ごま,たまねぎ,薄口醤 油,塩	6041400

	<b>井刻 ゴ</b>	マタン・カー 取学ユニゼ バーー	4回 ローコ	牛乳,鶏肉,ワカメ	米.じゃがいも.油.	人参,ブロッコリー,	ゴーフレット,たまねぎ,カ	
24(水)	牛乳,ゴー フレット	ご飯,チキンカレー,野菜サラダ,バナナ ( <mark>誕生会</mark> )	牛乳,ワッフルプレート	十字は疾病内、ブガブ	ワッフル、生クリーム	ス参,フロッコッ一, コーン,バナナ,みかん 缶,もも缶,りんご	ロールウ,水,海藻ミックス, 青じそドレッシング	682kcal 20.3g 25.9g
25(木)	牛乳。昆布	ご飯、チリコンカン、コールスローサラダ、 クラムチャウダー風スープ (アメリカ料理)	牛乳,ハート パイ	牛乳,合い挽き 肉,大豆,ベーコ ン	米,砂糖,コールスロー ドレッシング,マヨネー ズ,さつまいも,パイ皮, グラニュー糖	人参,ピーマン,キャベ ツ,きゅうり,コーン	昆布,金時豆,たまねぎ,にんにく,ケチャップ,ソース,塩,こしょう,濃口醤油,シチュールウ,コンソメ,粉パセリ,水	662kcal 21.2g 29.3g
26(金)	牛乳, オ レンジ	○お弁当の日◎	牛乳, ゴマ クッキー	牛乳	バター,砂糖,薄 力粉	オレンジ	黒ごま	271kcal 6.9g 14.8g
27(土)	牛乳,きな 粉せんべ い	マーボー丼、 レタスのチョレギ風サラダ、 ワンタンスープ、 フルーツミックス	牛乳, お菓 子	牛乳,きな粉,豚ひ き肉,木綿豆腐,ハ ム	せんべい,砂糖,米, 油,赤味噌,かたくり 粉,ごま油	人参,椎茸,レタス, きゅうり,チンゲン サイ,もも缶,みか ん缶	たまねぎ、濃口醤油、だし、 白ごま、焼きのり、海鮮風 ワンタン、中華だし、薄口 醤油、袋菓子	608kcal 22.4g 18.5g
29(月)	牛乳, サ プレ	ご飯, 赤魚の味噌煮, ほうれん草のおかかわえ, 具だくさんスープ	牛乳, ココ アカップ ケーキ	牛乳,赤魚,竹輪,鶏 ひき肉,卵	米,砂糖,ホットケー キミックス,バター	ほうれん草,人参, 椎茸,ねぎ	サブレ,だし,味噌,濃口醤油,酒,かつお節,たまねぎ, 大根,薄口醤油,みりん,ココア	605kcal 26.7g 16.6g
30(火)	牛乳, い りこ	ご飯、かぼちゃのビーフケチャップ、春雨サラダ、 ミックスベジタブルのコンソメスープ	牛乳, ミル クもち	牛乳,煮干し,大豆, 牛肉,ウインナ—,き な粉	米,砂糖,はるさめ, 和風ドレッシング, かたくり粉	かぼちゃ,きゅうり, 人参,しめじ	たまねぎ,ケチャップ, コンソメ,錦糸卵,ミック スベジタブル,薄口醤 油	632kcal 22.9g 22.5g
31(水)	牛乳, バ ナナ	ご飯, 鶏肉の竜田揚げ, ゆかりポテトサラダ, 油揚げの味噌汁	牛乳, 肉まん	牛乳,鶏肉,ハム, チーズ,肉まん	米,砂糖,かたくり粉, 油,じゃがいも,マヨ ネーズ	バナナ,きゅうり,人 参,ねぎ	濃口醤油,みりん,しょうが,ゆかり,たまねぎ, 油あげ,だし,味噌	662kcal 24.3g 28.9g
月平	均栄養	  価 エネルギー 614kcal たん	しぱく質 21	.8g 脂質	道 22.8g	<u>I</u>	L	<u>.                                    </u>



## あけましておめでとうこざいます

年末年始のお休みはいかがでしたか??今年も、子供たちの元気な体をつくるために、栄養を考えたおいしい給食を作りたいと思っていますので、どうぞ本年もよろしくお願いいたします③

## おせち料理について

おせち料理は、重ねた重箱に詰めるのが一般的ですが、『幸せを重ねる』という意味があり、食材にも一つ一つおめでたい意味やいわれがあります。 いくつか紹介していきます ②



:子孫繁栄



:めでたい





くろきめ

: **まめに過ごし、 まめ** にはたらけるように

## 今月の世界の料理

今月の世界の料理はアメリカです。

メニューは、チリコンカン・コールスローサラダ・クラムチャウダー風スープです。

チリコンカンとは、アメリカ南部テキサス州発祥とされる郷土料理です。スペイン語の「唐辛子(チリ)と牛肉(カルネ)」 が語源で、本来の名前は「チリコンカルネ」だそうです。

また、今回のクラムチャウダーには貝は使用されていませんが、本来のクラムチャウダーとは、貝や野菜などさまざまな食材がたっぷり入った、アメリカを代表するスープのことです。 英語で「二枚貝」という意味の「クラム (Clam)」と「具だくさんのスープ」を意味する「チャウダー(Chowder)」を合わせてこの名で呼ばれるようになったと言われています。