



# こんだてひょう



4日 (土)	・ごはん ・すまし汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、大根、白菜、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐
6日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ
7日 (火)	・七草ごはん ・ビーフン汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒軟飯、七草、人参 (せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ) ⇒人参、玉ねぎ、白菜、ビーフン、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
8日 (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ	⇒軟飯、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
9日 (木)	・厚揚げの酢豚風丼 ・中華スープ ・バナナ	⇒軟飯、絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ピーマン ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、えのき、白ねぎ、ごま油 ⇒バナナ
10日 (金)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・豆腐のとろとろ煮	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、かぼちゃ、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
11日 (土)	・ドリア風 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草
14日 (火)	・ビーフン炒め ・豆腐スープ ・みかん	⇒ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、塩昆布、ごま油 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、干し椎茸、チンゲン菜、ごま油 ⇒みかん
15日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー
16日 (木)	・人参ごはん ・味噌汁 ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、小松菜 ⇒大根、人参、木綿豆腐、ほうれん草
17日 (金)	・ごはん ・クリームスープ ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆乳、ほうれん草 ⇒かぼちゃ、人参、小松菜

18日 (土)	・すきやき風丼 ・味噌汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、春雨、木綿豆腐、白菜、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜
20日 (月)	・ふりかけごはん ・豆乳スープ ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒軟飯、ちりめん、塩昆布、かつお節、白いりごま ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、椎茸、豆乳 ⇒小松菜、人参、厚揚げ
21日 (火)	・かぼちゃごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮物	⇒軟飯、かぼちゃ、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ
22日 (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
23日 (木)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮	⇒軟飯、ひじき、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、じゃがいも、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
24日 (金)	・おかかごはん ・豆乳味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯、かつお節、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
25日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐
27日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・わかめスープ ・黄桃	⇒軟飯、キャベツ、人参、ちくわ、油揚げ、かつお節、青のり ⇒わかめ、玉ねぎ、人参、コーン、ねぎ、ごま油 ⇒黄桃
28日 (火)	・人参ごはん ・ビーフン汁 ・鮭の煮つけ ・クリームソースかけ	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草、豆乳
29日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー
30日 (木)	・ごはん ・すまし汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、さつまいも、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
31日 (金)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★印は、つぼみ組～年長組と同じ献立内容です。(大きさは刻んで提供します。)

# 1 つほみ こんだてひょう

4日 (土)	・きつねうどん ・オクラのおかか和え ・フルーツポンチ	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、わかめ、ねぎ ⇒オクラ、コーン、かつお節 ⇒黄桃、パイン、みかん	
6日 (月)	・ちらし寿司 ・すまし汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、でんぷ、刻みのり、みつば ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、えのき、しめじ、ほうれん草 ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ	
7日 (火)	・七草ご飯 ・すまし汁 ・ブリの照り焼き ・キャベツの胡麻和え	⇒発芽玄米、塩麴、七草、小松菜、人参、油揚げ (せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ) ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、えのき、干し椎茸、みつば ⇒ブリ ⇒キャベツ、人参、ほうれん草、練りごま、すりごま	ブリ ⇒除去
8日 (水)	・ゆかりと塩っぺのご飯 ・味噌汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、塩昆布 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、もやし、油揚げ、ねぎ ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
9日 (木)	・厚揚げの酢豚風丼 ・中華スープ ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、筍 ピーマン ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、えのき、白ねぎ、ごま油 ⇒バナナ	
10日 (金)	・ツナとひじきのご飯 ・豆乳味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ツナ、ひじき、人参 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒金時豆、人参さつまちゃん	
11日 (土)	・お赤飯 ・味噌汁 ・野菜とわかめの豆乳寄せ	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、塩麴、小豆、ごま塩 ⇒大根、人参、ごぼう、油揚げ、椎茸、ほうれん草 ⇒野菜とわかめの豆腐寄せ、人参、玉ねぎ、椎茸、ピーマン	
14日 (火)	・ビーフン炒め ・豆腐スープ ・みかん	⇒ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、塩昆布 ごま油 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、干し椎茸、チンゲン菜、ごま油 ⇒みかん	
15日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー	
16日 (木)	・青のりご飯 ・すまし汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、青のり、人参 ⇒ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、椎茸、こんにゃく 絹厚揚げ、しんじょう	
17日 (金)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、ごま油	

18日 (土)	・黒米ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、油揚げ、小松菜 ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、えのき、もやし、みつば	
20日 (月)	・ふりかけご飯 ・豆乳スープ ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、塩昆布、かつお節、白いりごま ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、椎茸、豆乳 ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
21日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・厚揚げカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、絹厚揚げ 高野豆腐、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
22日 (水)	・そばろ丼 ・ココロスープ	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜	
23日 (木)	・和風パスタ ・野菜スープ ・バナナ	⇒ライスパスタ、小松菜、人参、舞茸、しめじ、塩昆布 刻みのり、ごま油 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、コーン ⇒バナナ	
24日 (金)	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼き ・ブロッコリーの おかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、油揚げ、わかめ ⇒さば ⇒ブロッコリー、人参、かつお節	さば ⇒除去
25日 (土)	・そばろご飯 ・味噌汁 ・ココロポテトサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、ねぎ ⇒じゃがいも、さつまいも、人参、枝豆、コーン	
27日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・わかめスープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、ちくわ、油揚げ、かつお節 青のり ⇒わかめ、人参、玉ねぎ、コーン、ねぎ、ごま油 ⇒黄桃	
28日 (火)	・枝豆ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそばろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、枝豆 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
29日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー	
30日 (木)	・麻婆豆腐丼 ・えのきスープ ・パイン	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸 筍、白ねぎ、高野豆腐、生姜、ニンニク、ごま油 ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒パイン	
31日 (金)	・納豆ご飯 ・すまし汁 ・じゃがいもの チーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、納豆、人参、小松菜 ⇒人参、えのき、干し椎茸、ちくわ、みつば ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	

- せり : シャキシャキとした歯触りが特徴で、カルシウムやビタミン B が豊富。
- なずな : 寒さに耐えて緑の葉を広げることから、邪気を払うと考えられてきた。
- ごぎょう : 鎮咳作用があるので、風邪や気管支炎などにも効果を期待される。
- はこべら : カルシウムや鉄、ビタミンなどたくさんの栄養素を含んでいる。
- ほとけのざ : 腸の働きを整える効果があると言われ、食物繊維が豊富。
- すずな (かぶ) : 根にも葉にも栄養素が豊富に含まれている。
- すずしろ (大根) : 消化を助け、感染症予防にも効果的。



春の七草

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

あけまして  
おめでとうございます

# 給食だより

令和6年度1月  
認定こども園 あけぼの幼稚園



新年、明けましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく身体を動かして、生活リズムを整えていきましょう！新しく迎えた年も、心身ともに健やかに、すくすくと成長してほしいと思っています。本年も子ども達に美味しい給食を作っていきますのでどうぞよろしくお願い致します。

# おやつ



**1月の行事食** 1月は、新年の健康や幸運を願って様々な行事が行われ、行事食がとて身近に感じられる月です。日本の伝統ある食文化を受け継いでいきたいですね

### おせち料理

お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに新しい年への思いが込められています。

**【一の重】**  
 田作り…豊作  
 黒豆…健康  
 数の子…子孫繁栄  
 昆布巻き…よろこぶ  
 伊達巻き…学問、文化の繁栄  
 きんとん…金運

**【二の重】**  
 えび…長寿  
 たい…めでたい  
 ぶり…出世

**【三の重】**  
 里芋…子孫繁栄  
 れんこん…先が見通せるように  
 くわい…芽が出る

### お雑煮

もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物です。地域や家ごとに作り方は様々で、関西では丸餅、関東や寒冷地では角餅がよく使われるそうです。鳥取県のお雑煮は、小豆雑煮といい、小豆の煮汁に柔らかく煮た丸餅が入ったものが主流です。

### 七草がゆ (1月7日)

春の七草を刻んで入れたお粥を食べて、お正月のごちそうで疲れた胃を休め、野菜が不足しがちな冬の時期に栄養素を補い、1年を健康に過ごせるように願います。

### 鏡開き (1月11日)

お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡餅を食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。おうちで食べる際はのどに詰まらせないように気を付けてください。

### 小正月 (1月15日)

その年の豊作を願う行事やお正月飾りや書初めを焼く「どんど焼き」などが行われます。小豆がゆを食べる風習もあります。給食では、1/16のおやつにミニおはぎを提供します！

4日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
6日(月)	ベビースティック	スティックポテト
7日(火)	花花せんべい	マスカットゼリー
8日(水)	鉄塩せん	バナナ
9日(木)	ふんわりソフトせん	煮りんご
10日(金)	サクっとあられ	きなこおはぎ風
11日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
14日(火)	赤ちゃんせんべい	いもようかん
15日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ
16日(木)	かぼちゃポーロ	ミニおはぎ
17日(金)	花花せんべい	スイートポテト
18日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
20日(月)	ふんわりソフトせん	ピーチゼリー
21日(火)	鉄塩せん	スティックポテト
22日(水)	ベビースティック	バナナ
23日(木)	サクっとあられ	オレンジゼリー
24日(金)	赤ちゃんせんべい	煮りんご
25日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
27日(月)	かぼちゃポーロ	いもようかん
28日(火)	むらさきいもせんべい	いちごゼリー
29日(水)	花花せんべい	バナナ
30日(木)	鉄塩せん	きなこおはぎ風
31日(金)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	アップルスイートポテト

### 1月20日は大寒です！

大寒とは、1年のうちで最も寒い時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、感染症にかかりやすくなります。身体を元気にする食事を摂って寒い冬を乗り切りましょう！

### ウイルスに負けない身体に！

- たんぱく質：魚や大豆製品など  
⇒ウイルスをやっつける細胞はたんぱく質から作られます。
- ビタミンA、C、E：緑黄色野菜や果物など  
⇒ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、免疫力を高めます。