

給食だより

平成30年 1月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園

給食担当 富士産業(株) 栄養士 森下 千穂

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、おせち料理やお餅などおいしいお料理をみんなで食べたり、楽しくお正月を過ごされたことと思います。ついつい食べ過ぎたり、朝寝坊といった生活になっていませんか？生活リズムを整えて規則正しい生活を送り、元気に今年も過ごしていきましょう。

今年も心を込めて、安心安全でおいしい給食作りを心がけます。どうぞよろしくお願い致します。

レシピ紹介

ドーナツ

《材料：1人分》

ホットケーキミックス	4g
木綿豆腐	4g
バナナ	3g
キャノー油	5g

※砂糖の代わりにバナナを今回は使用します。

- ① バナナをあらかじめつぶしておく。
- ② ボールに豆腐、バナナを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ホットケーキミックスを入れてもったりするまで、混ぜ合わせる。
- ④ 混ぜ合わせた生地をジップロックなどにいれ空気を抜いて閉め、端を1cmくらいカットする。
- ⑤ クッキングシートを適当な大きさに切り、丸型に絞り、温めた油の中にクッキングシートを下にして揚げる。



おせち料理とは…？

「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日(せちにち)」の事で、その時に食べるのがおせち料理です。お正月の間料理をせずに家族みんなで楽しく過ごすことができるように作っておくようにしたのが始まりです。

元旦のお祝い料理には、食べ物の形や名前の語呂あわせによって、無病息災と子孫繁栄の願いを込めています。



【黒豆】＝元気に働くまめに働けるようにとの願い。



【蓮根】
穴のあいた様子から「見通しが良くなる」という意味。

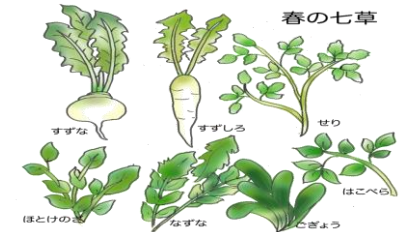


【海老】
長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きするという長寿の願い。

七草がゆとは…？

1月7日に、家族の無病息災を祈って七種類の野菜をかゆに入れて食べます。

七草には、ビタミンやミネラルなどが豊富です。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体にはやさしい食事です。



1月の目標

今月の目標 …年始の行事と食べ物を知る

今月の予定

11日(木) … お正月あそび



平成 30 年 1 月 新福島ちどり保育園献立表

		木 4	金 5	土 6	火 9	水 10	金 12	土 13	月 15	火 16	水 17	木 18	行事食メニュー 木 11	
乳児 朝 おやつ		ミレービスケット 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	こめせんべい・ラムネ 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	うの花クッキー 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	こめせんべい・ラムネ 牛乳	
行事									予行練習 (0・1歳)	予行練習 (2歳)		予行練習 (3・4歳)	お正月遊び 鏡開き	
昼 食	☆カレーライス	☆ごはん	☆ごはん	☆あんかけうどん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆七分つきごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆味噌ラーメン	☆七分つきごはん	
	精白米 55 g	精白米 50 g	精白米 50 g	うどん 100 g	精白米 50 g	精白米 50 g	精白米 50 g	精白米 50 g	七分つき米 50 g	精白米 50 g	精白米 50 g	ラーメン 100 g	七分つき米 50 g	
	牛肉 25 g	☆鶏肉とかぶの煮物	☆八宝菜	鶏コマ肉 20 g	☆タラフライ	☆あじのゴマ味噌焼き	☆すき焼き風煮	☆すき焼き風煮	☆さばの味噌煮	☆チンジャオロース風	☆さわらの照焼	鶏コマ肉 25 g	☆鶏前煮	
	メークイン 30 g	鶏むね肉 50 g	豚肉 25 g	白菜 15 g	たら 40 g	あじ 40 g	牛肉 30 g	さば 40 g	さば 40 g	牛肉 40 g	さわら 20 g	鶏コマ肉 30 g	厚揚げ 20 g	
	玉葱 20 g	かぶ 40 g	短冊いか 8 g	えのき 10 g	食塩 0.2 g	料理酒 1 g	キャノラ油 0.5 g	おろし生姜 0.6 g	おろし生姜 0.6 g	玉葱 30 g	料理酒 1 g	太もやし 5 g	大根 35 g	
	人参 10 g	人参 10 g	白菜 30 g	人参 5 g	こしょう 0.01 g	おろし生姜 0.2 g	三温糖 0.5 g	料理酒 1 g	料理酒 1 g	ピーマン 10 g	三温糖 2 g	コーン 5 g	大根 35 g	
	キャノラ油 0.5 g	穀物酢 4 g	玉葱 20 g	おろし生姜 1 g	小麦粉 4 g	味噌 4 g	味噌 1 g	濃口醤油 1 g	三温糖 4 g	人参 10 g	濃口醤油 3 g	味噌 6 g	れんこん 15 g	
	食塩 0.1 g	濃口醤油 4 g	チンゲン菜 10 g	食塩 0.1 g	パン粉 4 g	三温糖 2 g	焼き豆腐 29 g	味噌 5 g	味噌 5 g	エリンギ 5 g	キャノラ油 1 g	キャノラ油 1 g	三温糖 2 g	人参 15 g
	こしょう 0.01 g	料理酒 4 g	人参 8 g	三温糖 2 g	キャノラ油 4 g	濃口醤油 2 g	白菜 30 g	かつおだしパック 0.4 g	かつおだしパック 0.4 g	キャノラ油 1 g	◇切干大根煮	濃口醤油 1.5 g	ごぼう 10 g	
	まろやかカレーウ 8 g	三温糖 2.5 g	きくらげ(乾) 1 g	濃口醤油 4 g	☆ゆでブロッコリー・星型人参	白ごま(すり) 1 g	玉葱 10 g	◇大根煮	◇大根煮	おろし生姜 1.5 g	切干大根 5 g	ごま油 0.2 g	こんにやく 10 g	
	グリーンピース 5 g	おろし生姜 0.5 g	キャノラ油 1 g	かつおだしパック 1.5 g	フロッコリー 20 g	こねぎ 2 g	糸こんにやく 8 g	大根 30 g	大根 30 g	料理酒 1.5 g	人参 3 g	☆鶏の唐揚げ	しめじ 8 g	
	☆マカロニサラダ	かつおだしパック 0.5 g	三温糖 1.5 g	片栗粉 0.5 g	食塩 0.1 g	◇ブロッコリー・星型人参	人参 5 g	三温糖 1 g	三温糖 1 g	濃口醤油 2 g	三温糖 1 g	鶏肉 50 g	キャノラ油 1 g	
	シェルマカロニ 12 g	かぶの葉 10 g	濃口醤油 3 g	ねぎ 2 g	人参 10 g	ブロッコリー 15 g	おつゆ麩 1 g	味噌 2 g	味噌 2 g	濃口醤油 2 g	濃口醤油 1.5 g	おろし生姜 0.5 g	三温糖 2 g	
	きゅうり 10 g	☆白菜のしらす和え	丸鶏がらスープ 1 g	☆ちくわの天ぷら	コンソメ 0.2 g	食塩 0.1 g	白ねぎ 5 g	☆春雨のポン酢和え	☆春雨のポン酢和え	オイスターソース 3 g	グリーンピース 2 g	料理酒 0.5 g	濃口醤油 4 g	
シーチキン 5 g	白菜 40 g	片栗粉 1 g	焼ちくわ 40 g	☆野菜サラダ	人参 8 g	三温糖 3 g	はるさめ 5 g	はるさめ 5 g	ごま油 0.5 g	三温糖 2 g	三温糖 2 g	☆しろなのポン酢和え		
人参 5 g	ほうれん草 10 g	ねぎ 3 g	小麦粉 4 g	キャベツ 35 g	コンソメ 0.1 g	濃口醤油 5 g	きゅうり 10 g	きゅうり 10 g	しろな 30 g	キャベツ 35 g	濃口醤油 3 g	しろな 35 g		
マヨネーズ(卵不使用) 5 g	しらす干し 3 g	☆大根のポン酢和え	キャノラ油 3 g	コーン 8 g	太もやし 25 g	春菊 10 g	ローズハム 5 g	ローズハム 5 g	人参 5 g	人参 5 g	片栗粉 5 g	人参 8 g		
薄口醤油 0.5 g	三温糖 1.5 g	大根 50 g	☆もずく酢	ローズハム 5 g	マヨネーズ(卵不使用) 5 g	切干大根 10 g	☆ネバネバ和え	☆ネバネバ和え	白みそ 3 g	白みそ 3 g	キャノラ油 5 g	シーチキン 5 g		
☆コンソメスープ	濃口醤油 3 g	きゅうり 10 g	味付もずく 15 g	コンソメ 1.2 g	チンゲン菜 12 g	切干大根 10 g	☆切干大根の和え物	☆切干大根の和え物	焼ちくわ 5 g	焼ちくわ 5 g	☆白菜のごま和え	味噌 3 g		
アスパラ 15 g	☆味噌汁	焼ちくわ 5 g	大根 30 g	食塩 0.1 g	食塩 0.1 g	人参 8 g	人参 8 g	人参 8 g	三温糖 1.5 g	三温糖 1.5 g	白菜 55 g	☆味噌汁		
コーン 5 g	しろな 15 g	味噌 3 g	きゅうり 5 g	こしょう 0.01 g	こしょう 0.01 g	なめこ 5 g	なめこ 5 g	なめこ 5 g	濃口醤油 3 g	濃口醤油 3 g	しめじ 8 g	玉葱 10 g		
コンソメ 1.2 g	油あげ 3 g	☆中華スープ	穀物酢 2 g	☆コンソメスープ	挽きわり納豆 10 g	シーチキン 5 g	☆ネバネバ和え	☆ネバネバ和え	花かつお 0.2 g	薄口醤油 0.3 g	薄口醤油 0.3 g	ねぎ 2 g		
食塩 0.1 g	味噌 5 g	えのき 10 g	三温糖 2 g	玉葱 15 g	玉葱 1.5 g	赤パブリカ 3 g	三温糖 1.5 g	三温糖 1.5 g	☆中華スープ	☆中華スープ	薄口醤油 1.1 g	味噌 5 g		
こしょう 0.01 g	かつおだしパック 1.2 g	コーン 5 g	薄口醤油 0.5 g	人参 5 g	濃口醤油 3 g	三温糖 1.5 g	濃口醤油 3 g	濃口醤油 3 g	ソフト豆腐 20 g	ソフト豆腐 20 g	料理酒 1.1 g	かつおだしパック 1.2 g		
	だし昆布 0.3 g	わかめ 0.2 g		コンソメ 1.2 g	☆すまし汁	濃口醤油 3 g	☆すまし汁	☆すまし汁	かつおだしパック 1.2 g	かつおだしパック 1.2 g	だし昆布 0.3 g	だし昆布 0.3 g		
		丸鶏がらスープ 1.8 g		食塩 0.1 g	ソフト豆腐 15 g	☆味噌汁	☆味噌汁	☆味噌汁	だし昆布 0.3 g	丸鶏がらスープ 1.8 g				
		濃口醤油 1.1 g		こしょう 0.01 g	油あげ 3 g	油あげ 3 g	油あげ 3 g	油あげ 3 g		濃口醤油 1.1 g				
		料理酒 1.1 g			わかめ 0.2 g	わかめ 0.2 g	わかめ 0.2 g	わかめ 0.2 g		料理酒 1.1 g				
					薄口醤油 4 g	薄口醤油 4 g	薄口醤油 4 g	薄口醤油 4 g		かつおだしパック 1.2 g				
					料理酒 2 g	料理酒 2 g	料理酒 2 g	料理酒 2 g		だし昆布 0.3 g				
					かつおだしパック 1.2 g	かつおだしパック 1.2 g	かつおだしパック 1.2 g	かつおだしパック 1.2 g						
					だし昆布 0.3 g	だし昆布 0.3 g	だし昆布 0.3 g	だし昆布 0.3 g						
午後 おやつ	☆お麩ラスク	☆チヂミ	☆市販おやつ	☆ツナおにぎり	☆クッキー	☆かぼちゃのスコーン	☆フルーツ	☆ミートピザ風	☆ドーナツ	☆じゃがいもクッキー	☆じゃこわかめおにぎり	☆白玉団子		
	おつゆ麩 2 g	小麦粉 15 g	うの花クッキー 8 g	精白米 35 g	ネットケキックス 5 g	ネットケキックス 15 g	りんご 33 g	ぎょうざの皮 1 g	ネットケキックス 4 g	じゃが芋マッシュ 30 g	精白米 35 g	白玉粉 9 g		
キャノラ油 1.5 g	片栗粉 5 g	フルーツラムネの森 6 g	シーチキン 10 g	小麦粉 5 g	ベーキングパウダー 0.8 g		ピザソース 2 g	木綿豆腐 4 g	木綿豆腐 4 g	わかめごはんの素 0.3 g	絹ごし豆腐 9 g			
三温糖 0.5 g	にら 2 g		濃口醤油 0.5 g	白ごま(すり) 1 g	食塩 0.1 g		合挽きミンチ 8 g	バナナ 3 g	バナナ 3 g	しらす干し 2 g	----- 0 g			
きな粉 1 g	玉葱 8 g			三温糖 2.5 g	キャノラ油 4 g		玉葱みじん 5 g	キャノラ油 5 g	キャノラ油 5 g		あずき(つぶあん) 30 g			
	人参 3 g			キャノラ油 2.5 g	調製豆乳 4 g		人参 2 g	人参 2 g	ネットケキックス 8 g					
	むきえび 10 g			調製豆乳 2 g	裏ごしかぼちゃ 10 g		マヨネーズ(卵不使用) 3 g	マヨネーズ(卵不使用) 3 g	コーン 3 g					
	丸鶏がらスープ 0.3 g						パセリ粉 0.1 g	パセリ粉 0.1 g						
	濃口醤油 1 g													
☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆お茶	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆お茶	☆牛乳		
○牛乳 150 g	○牛乳 150 g	○牛乳 150 g	ほうじ茶 150 g	○牛乳 150 g	○牛乳 150 g	○牛乳 150 g	○牛乳 150 g	○牛乳 150 g	○牛乳 150 g	○牛乳 150 g	ほうじ茶 150 g	○牛乳 150 g		

つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

平成 30 年 1 月 新福島ちどり保育園献立表

	金 19	土 20	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	月 29	火 30	水 31
乳児朝おやつ	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	きな粉ウエハース 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	こめせんべい・ラムネ 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	うの花クッキー 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳
行事			予行練習 (0・1・2歳)			予行練習 (3・4歳)					
昼食	☆ごはん 精白米 50g ☆とんかつ 豚もも肉 50g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノラ油 5g とんかつソース 3g ◇ソテー キャベツ 20g 玉葱 8g ミックスベジタブル 5g キャノラ油 0.3g 薄口醤油 1g こしょう 0.01g ☆プロックソリーのマヨネーズ プロックソリー 15g 大根 35g さつま揚げ 5g マヨネーズ(卵不使用) 5g 濃口醤油 1g 白ごま(すり) 1.2g ☆味噌汁 白菜 15g えのき 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆三色丼 精白米 55g 鶏ミンチ 25g ☆シチュー 豚肉 30g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g さけフレーク 15g ほうれん草 20g キャノラ油 0.1g 食塩 0.2g こしょう 0.01g ☆もやしソテー 太もやし 30g 玉葱 15g しめじ 10g ベーコン 5g キャノラ油 0.5g 濃口醤油 2g ごま油 0.5g ☆味噌汁 南瓜 20g 油あげ 3g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆麦ロール 麦ロール 35g ☆シチュー 豚肉 30g メークイン 35g 玉葱 25g 人参 10g ほうれん草 8g コーン 5g キャノラ油 1g まろやかチキナー 8g 調製豆乳 100g 水 30g ☆ナポリタン スパゲティ 20g 玉葱 12g ウインナー 8g ピーマン 5g キャノラ油 0.5g ケチャップ 5g コンソメ 0.1g こしょう 0.01g ☆切り干し大根のサラダ 切干大根 3.5g きゅうり 8g シーチキン 5g おつゆ麩 3g マヨネーズ(卵不使用) 5g 薄口醤油 0.5g	☆ごはん 精白米 50g ☆鯉のカルー煮田焼き 秋さけ 40g 料理酒 1.2g 濃口醤油 1.2g おろし生姜 0.3g 片栗粉 4g カレー粉 0.4g キャノラ油 1g ◇ごま和え チンゲン菜 35g 人参 3g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g ☆和風サラダ キャベツ 20g きゅうり 10g シーチキン 8g コーン 5g ごま油 4.5g 穀物酢 3.8g 薄口醤油 2.3g 三温糖 0.38g 食塩 0.19g 白ごま(すり) 0.38g ☆味噌汁 かぶ 15g おつゆ麩 1g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆七分つきごはん 七分つき米 50g ☆鶏肉の生姜焼き 鶏肉 50g 料理酒 1g おろし生姜 0.6g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 0.5g ☆和風サラダ 南瓜 30g 三温糖 0.5g プロックソリー 20g 白菜 30g 焼ちくわ 5g 三温糖 1g 濃口醤油 3g ☆味噌汁 キャベツ 20g きゅうり 10g シーチキン 8g コーン 5g ごま油 4.5g 穀物酢 3.8g 薄口醤油 2.3g 三温糖 0.38g 食塩 0.19g 白ごま(すり) 0.38g ☆味噌汁 厚揚げ 15g 玉葱 15g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆牛丼 精白米 55g 牛肉 30g 玉葱 20g 糸こんにやく 10g 人参 5g キャノラ油 1g 三温糖 3g 濃口醤油 5g かつおだしパック 0.5g ☆おかか和え ほうれん草 20g 白菜 30g 焼ちくわ 5g 三温糖 1g 濃口醤油 3g ☆味噌汁 メークイン 20g わかめ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆かきあげ メークイン 30g 玉葱 20g むきえび 15g 人参 8g ピーマン 5g 小麦粉 4g 片栗粉 2g 食塩 0.3g キャノラ油 4g ☆納豆ポン酢和え 太もやし 30g 小松菜 10g しめじ 5g 焼ちくわ 5g 挽きわり納豆 10g 味噌 5g ☆味噌汁 大根 15g 人参 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆白身魚のポテト焼き 玉葱みじん 20g ウインナー 15g 食塩 0.1g こしょう 0.01g じゃが芋マッシュ 15g 玉葱みじん 8g マヨネーズ(卵不使用) 5g パセリ粉 0.1g キャベツ 20g ◇ポパイソテー ほうれん草 25g ベーコン 3g キャノラ油 0.3g コンソメ 0.1g 濃口醤油 0.3g 食塩 0.1g こしょう 0.01g 大根 45g しらす干し 5g かわいわれ大根 1.5g わかめ 0.2g 味ぽん 5g ☆コンソメスープ 白菜 20g 人参 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	☆ピラフ 精白米 55g 玉葱みじん 20g ウインナー 15g ミックスベジタブル 15g キャノラ油 0.5g 食塩 0.2g こしょう 0.01g マヨネーズ(卵不使用) 5g ☆フレンドサラダ キャベツ 20g ブロッコリー 10g おきかなソーセージ 8g 黄パプリカ 4g キャノラ油 1g 濃口醤油 1.3g 三温糖 0.8g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ☆ミネストローネ メークイン 20g 玉葱 10g ベーコン 10g 人参 5g あらごしトマト 20g ケチャップ 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g パセリ粉 0.1g	☆わかめご飯 精白米 50g わかめご飯の素 0.2g ☆鶏肉の塩焼き 秋さけ 40g 食塩 0.2g キャノラ油 1g ◇じゃが芋のソテー メークイン 20g ピーマン 3g キャノラ油 0.3g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 白菜 30g えのき 8g 人参 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g 花かつお 0.3g ☆豚汁 豚肉 8g 大根 10g 人参 5g こんにやく 3g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉のマリネ 鶏胸肉 40g 料理酒 1g 食塩 0.3g こしょう 0.01g 片栗粉 3g キャノラ油 1g 玉葱 20g きゅうり 8g 赤パプリカ 2g レモン果汁 4g 上白糖 3g 薄口醤油 2g ☆南瓜のコンソメ煮 南瓜 40g コンソメ 0.3g 食塩 0.1g こしょう 0.01g グリーンピース 2g ☆豆乳スープ ほうれん草 20g しめじ 10g ベーコン 5g コーン 3g 調製豆乳 8g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g
	午後おやつ	☆豆乳プリン 調製豆乳 70g 三温糖 2g いちごジャム 5g 粉ゼラチン 1.4g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆市販おやつ ぱりんこ 8g きな粉ウエハース 3g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆豆乳ももゼリー 黄桃缶 30g 調製豆乳 60g 三温糖 3g 粉ゼラチン 1g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆かぼちゃ蒸しパン ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 5g キャノラ油 2g 調製豆乳 15g 南瓜 10g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆さつま芋プリン さつま芋 30g 調製豆乳 60g 三温糖 3.5g 粉ゼラチン 1g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆バニラと377のおからクッキー ホットケーキミックス 10g おから 10g バナナ 15g 三温糖 2g キャノラ油 2g 調製豆乳 3g ココア 1g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆じゃこトースト 麦ロール 17.5g マヨネーズ(卵不使用) 2g しらす干し 3g キザミのり 0.2g マヨネーズ(卵不使用) 3g 薄口醤油 0.5g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆フルーツ オレンジ 75g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆オレンジゼリー オレンジ 40g 水 18g 三温糖 3.5g 粉寒天 0.4g みかん缶 10g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆高野ラスク 高野豆腐 6.19g 三温糖 3g 調製豆乳 3g メープルシロップ 3g グラニュー糖 0.5g ☆牛乳 ○牛乳 150g

つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。