

1月 こんだてひょう



日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
14水	バターライス チキンのトマト煮 ミックスサラダ	米 バター オリーブ油 砂糖 でんぷん マカロニ ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	とり肉 卵 ハム	玉ねぎ トマト しめじ エリンギ にんにく きゅうり
15木	あっけし極みるく65 カレーうどん ちくわのいそべ揚げ（小1・2年1切 3年以上と先生2切） えだまめ	うどん でんぷん 米粉 でんぷん 油	牛乳 とり肉 ちくわ 青のり	人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ えだまめ
16金	ごはん みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 いわしのみそ煮	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん 砂糖	油揚げ みそ 豚肉 さつまいも いわし みそ	大根 白菜 人参 玉ねぎ こんにゃく しょうが
19月	ごはん みそ汁 肉豆腐 とり肉と大根の煮物	米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖	わかめ みそ 豚肉 豆腐 とり肉	玉ねぎ えのき 玉ねぎ 白菜 菊 こんにゃく 大根 こんにゃく しょうが
20火	ごはん 白玉雑煮 干草焼き のりあえ	和食の日 米 白玉もち 砂糖 油	とり肉 高野豆腐 油揚げ 卵 とり肉 のり	人参 長ねぎ ごぼう 大根 人参 長ねぎ 菊 ほうれん草 もやし にんにく
21水	きんぴらごはん みそ汁 白身魚フライ ブロッコリーサラダ	米 砂糖 白ごま パン粉 小麦粉 油 ドレッシング	豚肉 油揚げ 厚揚げ みそ ホキ ハム	人参 ごぼう 白滝 玉ねぎ 大根 人参 ブロッコリー キャベツ コーン
22木	森高牛乳 ベーコンスパゲティ 野菜のミートソース焼き ブルーベリーゼリー	スパゲティ 砂糖 バター さつまいも 砂糖 油 ブルーベリーゼリー	ベーコン とり肉 豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ かぼちゃ 玉ねぎ トマト スッキーニ ピーマン（赤・黄）なす
23金	ごはん 豚汁 とり肉のみぞれかけ ごまあえ	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 白ごま	豚肉 豆腐 みそ とり肉	人参 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく しょうが 大根 もやし 人参 ほうれん草
26月	ごはん 白菜スープ 豚肉の中華炒め チキン春雨サラダ	米 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま 春雨 砂糖 ごま油 白ごま	とり肉 豚肉 とり肉 みそ	白菜 人参 長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 エリンギ しょうが にんにく 人参 きゅうり
27火	横割れ丸コッパパン ミネストローネ ハムカツ（パンにはさんで） ごま風味サラダ	マナーの日 パン じゃがいも マカロニ バター 砂糖 パン粉 大豆粉 油 ドレッシング	ベーコン 豚肉 ハム	人参 玉ねぎ トマト コーン キャベツ にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり
28水	ごはん みそちゃんこ汁 さばのしょうが煮 白菜のそぼろ煮	米 でんぷん 水あめ 砂糖 でんぷん 油	豚肉 豆腐 油揚げ みそ さば とり肉	人参 大根 ごぼう えのき 長ねぎ しょうが しょうが 白菜 玉ねぎ 人参 しょうが
29木	厚岸食材の日 あっけし極みるく65 ちゃんぽんラーメン（あさりと昆布入り） クリーム白玉	厚岸食材の日 ラーメン 白玉もち	牛乳 豚肉 あさり 昆布 なんと ホイップクリーム ヨーグルト	人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ メンマ しょうが にんにく 白桃 黄桃 パイン
30金	ごはん カミカミ丼 みそ汁 もやしのカレー炒め	カミカミデー 米 砂糖 ごま油 白ごま 油	豚肉 みそ ちくわ 厚揚げ みそ ベーコン	人参 ごぼう えだまめ 椎茸 こんにゃく 大根 なめこ もやし 人参

*物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

今年はうま年！

うまのように野菜を
たっぷり食べよう！

箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう！

よく味わってうま味
を感じよう！

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではな
いでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。
新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正
月の「歳神様（年神様）」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として
分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

Let's Cooking!

（お家の量に合わせて作ってみてください）

厚岸の昆布でつくってみよう！！ ★昆布のピリからいため★ 4人分

材料	分量	作り方
さおまえ昆布	20 g	①昆布は、細く切る （だしを取った後の昆布でも大丈夫です）
豚ひき肉	80 g	②油を熱し、にんにく、しょうがを炒める
長ねぎ みじん切り	15 g	③豚肉を入れよく炒める
おろししょうが	2 g	④長ねぎを加え豚肉の色が変わったら、昆布 を入れ、さっと炒めたら水を入れ少し煮る
おろしにんにく	2 g	⑤ごま油とでんぷん以外の調味料を入れる
トウバンジャン	0.3 g	⑥昆布が煮えたら、水溶きでんぷんを入れる
オイスターソース	12 g	⑦ごま油を入れる
しょうゆ	6 g	
砂糖	6 g	
ごま油	4 g	
でんぷん	4 g	
油	少々	
水	150 g	

1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願っ
て食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を
使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、
木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」とい
う縁起の良い言葉が使われます。

風邪予防

手洗い うがい 食事 睡眠