



給食献立表



令和2年度
さみどり幼稚園

(主食がごはんの日は、献立表の主食の欄を参考にして、白ごはんを家庭から持たせてください)

日	曜	献立名	主食	食品名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
8	金	始業式 りんごのスティックタルト 果物ジュース		3学期が始まりました。今年もどうぞよろしくお祈りします。 今年も1年元気に過ごせますように・・・		
				米粉 さつまいも マーガリン さとう 水あめ 油 こんにゃく粉	おから	りんご ぶどう
11	月	成人の日		13日は「鬼火たき」の集会です。この日は毎年恒例となっている「みたらし団子」を作ります。		
12	火	ポークカレー ハムたまサラダ ヨーグルト	多め	じゃがいも 薄力粉 マーガリン マヨネーズ	牛乳 豚肉 ロースハム たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ コーン缶 にんにく すりおろしりんご
13	水	「鬼火たき」の集会 肉じゃが しらすとひじきのごま和え みたらし団子・ぼんかん	少なめ	じゃがいも ごま 団子の粉 黒砂糖 ざらめ さとう 片栗粉 油 ごま油	牛乳 牛肉 厚揚げ ひじき しらす干し	にんじん たまねぎ グリンピース しらたき しめじ きゅうり もやし ぼんかん
14	木	鶏肉とごぼうのごまがらめ マロニースープ・茹でブロッコリー ふりかけ・りんご缶	ふつう	マロニー 薄力粉 片栗粉 ごま 油 さとう	牛乳 鶏肉 たまご ロースハム あおのり くのり	ごぼう にんじん たまねぎ チンゲン菜 えのきだけ ブロッコリー りんご缶
15	金	わかめご飯 豚骨風煮 春雨の酢の物 みかん		米 さといも 春雨 ごま さとう 黒砂糖 油	牛乳 豚肉 厚揚げ ロースハム 赤みそ 麦みそ わかめ	にんじん ごぼう たけのこ しめじ いんげん こんにゃく だいこん しょうが きゅうり もやし みかん

1月の食文化

日本には、昔から受けがれてきたたくさんの行事があります。たとえば1月のお正月、その行事と切り離せないのが「行事食」です。1月の給食では「旬」の食材を使って、行事や食文化に関連した献立をいくつか作ります。

豚骨風煮・・・「豚骨煮」は鹿児島県の郷土料理のひとつです。給食では子供たちに食べやすいように食材を工夫して作る「豚骨風煮」です。豚肉を主として、甘味の増した「旬」の大根やにんじん、ごぼう、さといもなどの野菜とたけのこ、こんにゃく、厚揚げなどたくさんの食材をみそ仕立てにしてじっくり煮込んで作ります。一度にたくさんの栄養素が摂れるのは煮物料理の利点でもあります。

きびなごのカレー風味揚げ・・・鹿児島県内産のきびなごを使い子供たちに食べやすいようにカレー風味にしました。きびなごは、冬から春にかけてが「旬」です。頭からしっぽまで食べられるのでカルシウム補給にもってこいの小魚です。

ぼんかん・・・ぼんかんは鹿児島では冬になるとおなじみの果物ですが、県外ではお土産や贈り物にされるなど、とても高価な果物です。皮をむいたときの香りと、甘さが「旬」を感じさせますね。



※おはしやスプーン・フォークは、毎日きれいに洗ったものを忘れないように
持ってきてましょう

※主食がごはんの日は、献立表の主食の欄を参考にして、白ごはんを家庭から
持たせてください

※20日と26日はパンの日、ごはんはいりません
15日と28日は園でごはんを準備します



日	曜	献立名	主食	食 品 名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
18	月	豚肉のマーマレードソース煮 卵スープ・ペンネソテー ふわっといちご	ふつう	ペンネ 片栗粉 さとう 油 餅粉 水あめ コーンスターチ マーマレードジャム	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏ささみ ロースハム たまご 豆乳 大豆粉	にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲン菜 コーン にんにく みかん果汁 いちご いちご果汁
19	火	焼き肉風ソテー みそ汁・かつおみそ みかんのカットゼリー	ふつう	さといも ごま さとう 油	牛乳 牛肉 かつお節 茶うけみそ わかめ 麦みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ だいこん えのきだけ にんにく しょうが はねぎ すりおろしりんご みかん果汁
20	水	食パン・りんごジャム かぶのクリーム煮 ブロッコリーとれんこんのソテー バナナ	パン	パン ジャム じゃがいも 薄力粉 マーガリン ごま マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン 焼き豚	にんじん たまねぎ かぶ しめじ グリンピース コーン ブロッコリー れんこん にんにく バナナ
21	木	中華どんぶり 棒々鶏 りんご	ふつう	ごま 片栗粉 さとう 油 ごま油	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 鶏ささみ ロースハム	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ しょうが きゅうり もやし だいこん りんご
22	金	まぐろフライ・タルタルソース 豚汁・昆布和え ふりかけ・みかん缶	ふつう	さといも さつまいも 薄力粉 パン粉 ごま さとう 油 でん粉 マヨネーズ	牛乳 まぐろ たまご 塩昆布 豚肉 生揚げ 麦みそ スキムミルク あおさ	たまねぎ はくさい だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ しょうが かぼちゃ ほうれんそう みかん缶
25	月	手作りふりかけ ジャーツアントウフ 中華風コーンスープ みかんゼリー	ふつう	ごま 片栗粉 油 ごま油 さとう 水あめ	牛乳 牛肉 豚肉 厚揚げ 赤みそ たまご 鶏ささみ ロースハム しらすぼし 塩昆布 かつお節	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが グリンピース 干しいたけ きくらげ チンゲン菜 コーン にんにく クリームコーン缶 みかん果汁
26	火	テーブルパン スパゲティナポリタン 冬野菜サラダ 豆乳プリン	パン	パン スパゲティ 油 マヨネーズ さとう 水あめ	牛乳 鶏肉 焼き豚 ロースハム 豆乳	にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース きゅうり はくさい だいこん トマトピューレ コーン缶 にんにく
27	水	豚肉のしょうが炒め・ごまきゅうり 具だくさんみそ汁 ふりかけ・バナナ	ふつう	さといも ごま さとう 油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ 麦みそ あおのり くのり	にんじん たまねぎ しょうが だいこん はくさい はねぎ しめじ きゅうり バナナ
28	木	♪1月のおたんじょう会♪ 炊き込みおこわ つみれ汁・ささみのごま和え クレープ	米	米 もち米 ごま さとう 油 米粉 ラード 水あめ でんぷん	牛乳 鶏肉 生揚げ さつま揚げ とうふ わかめ 魚すり身 鶏ささみ 豆乳	にんじん ごぼう たけのこ グリンピース えのきだけ ほうれん草 きゅうり もやし たまねぎ えだまめ 干しいたけ みかん みかん果汁 レモン果汁
29	金	きびなごのカレー風味・おかか和え 筑前煮 りんご缶	ふつう	さといも 小麦粉 パン粉 さとう 油 でんぷん	牛乳 きびなご 鶏肉 厚揚げ かつお節	はくさい にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく 干しいたけ いんげん りんご缶

だいこん



だいこんは冬が旬の野菜です。この時季のだいこんは、水分が多く、みずみずしく甘みがあります。だいこんには消化を助けるジアスターゼ、脂質の分解を助けるリパーゼという酵素が含まれています。しかし、どちらも熱にとっても弱く、50～70度で働きを失ってしまいます。また、皮の周辺にはビタミンCが豊富に含まれていますが、水に溶ける性質があるので、煮こんだりすると煮汁に流れ出てしまいます。そこで、煮汁ごと食べることで栄養のロスを抑えられます。また、サラダや和え物など生で食べることもおすすめです。