



はなまんだより

2022.1月

あけましておめでとうございます。冬休みはどのようにすごされたでしょうか？おせち料理、お雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムをすこしずつ整える為にも、しっかりとり朝ご飯を食べて、元気に過ごせるようにしましょう。今年もお子様の元気の源になるような美味しい給食を提供していけるように頑張りたいと思います。どうぞ今年もよろしくお願い致します。

おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

- 黒豆**
まめに働く、まめに暮らすなど「まじめ」という意味が豆にはあります。
- 紅白かまぼこ**
かまぼこは日の出を象徴する食べ物。紅は、めでたさ、白は清浄を意味します。
- 伊達巻**
巻物の形をした伊達巻は書物をイメージしており学業成就の願いが込められています。
- れんこん**
れんこんの穴を覗き込むと、その先が見えることから「先の見通しが明るくなるように」という意味があります。
- 海老**
加熱すると丸く曲がることから腰が曲がるまで長生きできるように

今年も年長さんが最も楽しみにしてくれている、お寿司の給食が各園ではじまります。コロナ対策として今年度も列車で回さず、料理長が目の前で握ったお寿司を食べてもらう予定です。



今回のネタは、ミートボール、ツナマヨ海老、きゅうり巻き、納豆でした。ミートボールときゅうり巻きが人気でした。ほとんどのお友達が9巻食べて、まだ食べたいと言う声が多かったです。



◎ 献立一覧表 ◎

2022年 1月

【モーツァルト】

		4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	
星食		さばの煮付け(韓国風) ひろすの炊いたん 麩とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん 一品:いんげんのソテー	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	野菜ハンバーグ きゅうりとしらすの酢の物 かぼちゃのミルクスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	◎おせち ぶりの照り焼き 煮しめ 紅白なます ふくさ焼き 黒豆 麩とわかめのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:みかん	ロコモコ風 ほうれん草のごま和え コンソメスープ フルーツ:りんご	
星間食		幼児:ココアいろいろ 乳児:グレープフルーツ 牛乳	ピザトースト 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	七草粥 牛乳	ショコラロール 牛乳	
成分値		<←一日合計> エネルギー 574 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 73.5 g ナトリウム 845 mg 鉄 3.1 mg リン 419 mg 塩分 2.1 g	<←一日合計> エネルギー 579 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 18.6 g 炭水化物 81.3 g ナトリウム 766 mg 鉄 1.9 mg リン 437 mg 塩分 2.1 g	<←一日合計> エネルギー 549 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 81.4 g ナトリウム 421 mg 鉄 2.1 mg リン 379 mg 塩分 1.2 g	<←一日合計> エネルギー 642 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 96.2 g ナトリウム 1251 mg 鉄 3.2 mg リン 509 mg 塩分 3.2 g	<←一日合計> エネルギー 538 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 84.6 g ナトリウム 511 mg 鉄 2.2 mg リン 370 mg 塩分 1.3 g	
		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	
星食	成人の日	ごぼうおこわ さわらの照り焼き いじきの和風煮 かき玉風味噌汁 フルーツ:オレンジ	五目マーボー豆腐 小松菜のツナ和え 中華スープ 七分つき玄米ごはん 一品:なすの中華風	たらのトマト煮込み 根菜の金平 麩となめこの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:りんご	鶏じゃが 水菜ともやしの磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	焼きそば プロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ:りんご	
星間食		フルーツきんとん 牛乳	野菜クラッカー 牛乳	あずき蒸しパン 牛乳	ホットサンド 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳	
成分値		<←一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 mg ナトリウム 0 mg 鉄 0 mg リン 0 mg 塩分 0 g	<←一日合計> エネルギー 493 kcal 蛋白質 20 g 脂質 12.6 g 炭水化物 73.8 g ナトリウム 863 mg 鉄 4.4 mg リン 370 mg 塩分 2.2 g	<←一日合計> エネルギー 509 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 71.9 g ナトリウム 553 mg 鉄 2.6 mg リン 375 mg 塩分 1.5 g	<←一日合計> エネルギー 589 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 95 g ナトリウム 954 mg 鉄 2.1 mg リン 455 mg 塩分 2.4 g	<←一日合計> エネルギー 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 78.6 g ナトリウム 1092 mg 鉄 2.2 mg リン 580 mg 塩分 2.8 g	<←一日合計> エネルギー 382 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 45.5 g ナトリウム 422 mg 鉄 1.3 mg リン 294 mg 塩分 1.1 g
		17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	
星食	◎神戸震災の日メニュー さば缶 さつまいもの甘煮 豚汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	チキンカツ 春菊ともやしのごま和え 麩とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ	すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え しめじとはんぺんのすまし汁 七分つき玄米ごはん 一品:フライドさつま芋	鮭のきのこマヨネーズ焼き プロッコリーのサラダ コンソメスープ 七分つき玄米ごはん 一品:粉ふき芋	◎世界の料理inスウェーデン ミートボール ピッツァパンナ ●ピクルス 豆のスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	豚丼 小松菜のお浸し 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ:りんご	
星間食		麩のぜんざい 牛乳	桃のミルク寒 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	おからドーナツ 牛乳	ツナトースト 牛乳	
成分値		<←一日合計> エネルギー 542 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 80.5 g ナトリウム 589 mg 鉄 2.2 mg リン 430 mg 塩分 1.5 g	<←一日合計> エネルギー 541 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20 g 炭水化物 69.1 g ナトリウム 543 mg 鉄 1.8 mg リン 391 mg 塩分 1.3 g	<←一日合計> エネルギー 628 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 88.4 g ナトリウム 696 mg 鉄 2.8 mg リン 439 mg 塩分 1.8 g	<←一日合計> エネルギー 562 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 79.1 g ナトリウム 662 mg 鉄 1.7 mg リン 426 mg 塩分 1.7 g	<←一日合計> エネルギー 602 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 25.8 g 炭水化物 75.4 g ナトリウム 865 mg 鉄 2.2 mg リン 379 mg 塩分 2.2 g	<←一日合計> エネルギー 610 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 21.1 g 炭水化物 83 g ナトリウム 636 mg 鉄 2.7 mg リン 392 mg 塩分 1.7 g
		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
星食	鶏のゆずみそ焼き 白菜とツナの炊いたん 玉ねぎと麩のすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ	八宝菜 三色ナムル 中華スープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:りんご	ミートパスタ かぼちゃとベーコンの洋風煮 コンソメスープ 一品:ほうれん草のサラダ	かれの野菜あんかけ キャベツのしそ和え 麩とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	焼肉炒め きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき玄米ごはん 一品:バターコーン	鮭チャーハン かぶのそぼろ煮 中華スープ フルーツ:りんご	
星間食		フライドポテト	ちんすこう 牛乳	生クリームサンド 牛乳	フルーチェ(ピーチ) 牛乳	きなごマカロニ 牛乳	
成分値		<←一日合計> エネルギー 558 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 65.3 g ナトリウム 593 mg 鉄 2 mg リン 355 mg 塩分 1.5 g	<←一日合計> エネルギー 590 kcal 蛋白質 17 g 脂質 18.3 g 炭水化物 87.5 g ナトリウム 465 mg 鉄 1.2 mg リン 349 mg 塩分 1.2 g	<←一日合計> エネルギー 361 kcal 蛋白質 13 g 脂質 11.1 g 炭水化物 52.5 g ナトリウム 1119 mg 鉄 1 mg リン 259 mg 塩分 2.9 g	<←一日合計> エネルギー 430 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.1 g 炭水化物 66.8 g ナトリウム 570 mg 鉄 1.4 mg リン 397 mg 塩分 1.4 g	<←一日合計> エネルギー 594 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 24.5 g 炭水化物 68.1 g ナトリウム 649 mg 鉄 2.2 mg リン 449 mg 塩分 1.7 g	<←一日合計> エネルギー 547 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 81.5 g ナトリウム 742 mg 鉄 1.1 mg リン 326 mg 塩分 2 g
		31(月)					
星食		から揚げ丼 いろいろ野菜の金平 麩とえのきのすまし汁 一品:キャベツの甘酢					
星間食		オレンジフレンチトースト 牛乳					
成分値		<←一日合計> エネルギー 665 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 25.4 g 炭水化物 82.4 g ナトリウム 563 mg 鉄 2.2 mg リン 449 mg 塩分 1.4 g					

*都合により献立を変更することがあります。