

# 令和5年2月 給食こんだて

献立は都合により変更することがあります。だし汁には、煮干し・かつお節・昆布・鶏ガラ・豚骨など、料理に合わせて使用します。

【全国グルメツアー】という食育の一環で、17日は和歌山県の料理となっています。

【世界の料理を知ろう】という食育で、8日はインド料理となっています。

3日は節分メニューとなっています。



令和5年1月20日(金) まことさつなえ保育園

日	1~2歳児 午前おやつ	1~5歳児 昼食	1~5歳児 午後おやつ	主な食材	調味料
1 水	牛乳 ルビーグレープフルーツ	ジャムサンド・バナナ ポークスープ(白菜・えのき) 鶏肉のチーズ焼き 切干大根とツナのサラダ	牛乳 ごはんの落とし焼き	牛乳・ルビーグレープフルーツ・バナナ・食パン・精白米 いちごジャム・豚肉・白菜・えのき・にんにく・鶏肉 米粉・粉チーズ・切干大根・ツナ缶・人参・削りかつお ホールコーン・卵・しらす干し・ほうれん草・いりごま	サラダ油・醤油 塩・鉄強化味噌 マヨネーズ (だし用)昆布
2 木	牛乳 りんご	ごはん・オレンジ 味噌汁(豆腐・大根) 豚肉ごま揚げ 白菜とチンゲン菜のお浸し	牛乳 せんべい オレンジゼリー	牛乳・りんご・オレンジ・精白米 木綿豆腐・大根・豚肉・生姜・卵・小麦粉・片栗粉 いりごま・すりごま・白菜・チンゲン菜・削りかつお オレンジジュース(果汁100%)・粉寒天	鉄強化味噌・醤油 酒・サラダ油 砂糖
3 金	牛乳 バナナ	ふりかけごはん・いちご スープ(キャベツ・わかめ) ハンバーグ 人参グラッセ風	牛乳 恵方ロール  節分	牛乳・バナナ・いちご・精白米・ふりかけ キャベツ・わかめ・豚挽肉・玉葱・パン粉・人参 グリーンピース・食パン・いちごジャム・生クリーム	醤油・サラダ油 塩・ケチャップ 中濃ソース・砂糖 (だし用)かつお節
4 土	<b>まこりんフェスタ</b>				
	牛乳 オレンジ	ごはん・グレープフルーツ 味噌汁(白菜・しめじ) 豆腐のツナ焼き 大根とコーンのソテー	牛乳 ビスケット	牛乳・オレンジ・グレープフルーツ・精白米 白菜・しめじ・焼き豆腐・ツナ缶・玉葱・人参 ほしひじき・パン粉・大根・ホールコーン・ビスケット	鉄強化味噌・醤油 サラダ油・塩 ケチャップ
6 月	牛乳 オレンジ	ふりかけごはん 味噌汁(キャベツ・麩) 醤油おでん パイ	牛乳 スイートポテト	牛乳・オレンジ・パイナップル・精白米・ふりかけ キャベツ・麩・鶏肉・焼き竹輪・生揚げ・大根・人参 昆布・さつまいも・バター・フォローアップミルク	鉄強化味噌・醤油 砂糖・酒・みりん
7 火	牛乳 ルビーグレープフルーツ	ごはん・みかん 麦茶 ポークカレー キャベツと胡瓜の甘酢和え	牛乳 アップルケーキ	牛乳・ルビーグレープフルーツ・みかん・精白米 麦茶・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・バター・小麦粉 Ca鉄入り牛乳・キャベツ・胡瓜・ベーキングパウダー 卵・りんご・レーズン	サラダ油・塩・醤油 ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・砂糖 酢
8 水	牛乳 グレープフルーツ	ごはん・バナナ スープ(玉葱・パセリ)  タンドリーチキン <small>世界の料理を知ろう</small> ダイスサラダ <small>インド</small>	ラッシー クラッカー	牛乳・グレープフルーツ・バナナ・精白米 玉葱・パセリ・鶏肉・ヨーグルト・生姜・にんにく じゃが芋・人参・胡瓜・ホールコーン・クラッカー	醤油・塩・砂糖 サラダ油・カレー粉 酢・ケチャップ (だし用)かつお節
9 木	牛乳 バナナ	ごはん・オレンジ 味噌汁(卵・人参) ほっけの磯辺焼き 小松菜納豆和え	牛乳 マドレーヌ かえり煮干	牛乳・バナナ・オレンジ・精白米 卵・人参・ほっけ・米粉・片栗粉・青のり・小松菜 納豆・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・バター かえり煮干し	鉄強化味噌・醤油 酒・サラダ油 砂糖
10 金	牛乳 りんご	北海道味噌ラーメン 小松菜中華和え グレープフルーツ	牛乳 クラッカー 干し芋	牛乳・りんご・グレープフルーツ・生ラーメン ほたて・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参 ホールコーン・長葱・にんにく・生姜・小松菜 クラッカー・干し芋	鉄強化味噌・醤油 ごま油 (だし用)鶏ガラ・豚骨 昆布
11 土	<b>建国記念の日</b>				
13 月	牛乳 オレンジ	ごはん・りんご 味噌汁(じゃが芋・長葱) 大豆かき揚げ キャベツのり和え	ヨーグルト 鉄強化クラッカー 昆布	牛乳・オレンジ・りんご・精白米 じゃが芋・長葱・大豆水煮・ほたて・玉葱・人参 ホールコーン・小麦粉・片栗粉・卵・キャベツ・のり ヨーグルト・鉄強化クラッカー・昆布	鉄強化味噌・砂糖 サラダ油・塩 醤油



日	1~2歳児 午前おやつ	1~5歳児 昼食	1~5歳児 午後おやつ	主な食材	調味料
14 火	牛乳 グレープフルーツ	ごはん・バナナ 豆乳味噌汁(小松菜・油揚げ) たらの香味焼き 人参の豚そぼろ煮	牛乳 豆パン 鉄強化チーズ	牛乳・グレープフルーツ・バナナ・精白米 小松菜・油揚げ・無調整豆乳・たら・生姜・にんにく 米粉・片栗粉・人参・豚挽肉・グリーンピース・豆パン 鉄強化チーズ	鉄強化味噌・醤油 サラダ油・砂糖
15 水	牛乳 バナナ	かしわうどん さつま芋の含め煮 ルビーグレープフルーツ	牛乳 ごはんの落し焼き	牛乳・バナナ・ルビーグレープフルーツ・干しうどん 鶏肉・人参・玉葱・ほうれん草・長葱・干椎茸 さつま芋・精白米・卵・しらす干し・いりごま 削りかつお	醤油・みりん・酒 砂糖・サラダ油 (だし用)かつお節・昆布
16 木	牛乳 りんご	ごはん・オレンジ 味噌汁(豆腐・大根) 豚肉ごま揚げ 白菜とチンゲン菜のお浸し	牛乳 せんべい オレンジゼリー	牛乳・りんご・オレンジ・精白米 木綿豆腐・大根・豚肉・生姜・卵・小麦粉・片栗粉 いりごま・すりごま・白菜・チンゲン菜・削りかつお オレンジジュース(果汁100%)・粉寒天	鉄強化味噌・醤油 酒・サラダ油 砂糖
17 金	牛乳 バナナ	<b>豆ごはん・みかん</b> スープ(キャベツ・わかめ) ハンバーグ 人参グラッセ風	牛乳 <b>みかんジャムサンド</b> (手作りみかんジャム)	牛乳・バナナ・みかん・精白米・グリーンピース キャベツ・わかめ・豚挽肉・玉葱・パン粉・人参 食パン・レモン	醤油・サラダ油・酒 塩・ケチャップ 中濃ソース・砂糖 (だし用)かつお節
18 土	牛乳 オレンジ	ごはん・グレープフルーツ 味噌汁(白菜・しめじ) 豆腐のツナ焼き 大根とコーンのソテー	牛乳 ビスケット	牛乳・オレンジ・グレープフルーツ・精白米 白菜・しめじ・焼き豆腐・ツナ缶・玉葱・人参 ほしひじき・パン粉・大根・ホールコーン・ビスケット	鉄強化味噌・醤油 サラダ油・塩 ケチャップ
20 月	牛乳 オレンジ	ふりかけごはん 味噌汁(キャベツ・麩) 醤油おでん パイ	牛乳 スイートポテト	牛乳・オレンジ・パイ・精白米・ふりかけ キャベツ・麩・鶏肉・焼き竹輪・生揚げ・大根・人参 昆布・さつま芋・バター・フォローアップミルク	鉄強化味噌・醤油 砂糖・酒・みりん
21 火	牛乳 ルビーグレープフルーツ	ごはん・みかん 麦茶 ポークカレー キャベツと胡瓜の甘酢和え	牛乳 アップルケーキ	牛乳・ルビーグレープフルーツ・みかん・精白米 麦茶・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・バター・小麦粉 Ca鉄入り牛乳・キャベツ・胡瓜・ベーキングパウダー 卵・りんご・レーズン	サラダ油・塩・醤油 ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・砂糖 酢
22 水	牛乳 グレープフルーツ	ごはん・バナナ 味噌汁(豆腐・切干大根) チキンカツ ブロッコリーのナムル	鉄強化チーズ フルーツポンチ	牛乳・グレープフルーツ・バナナ・精白米 木綿豆腐・切干大根・鶏肉・小麦粉・パン粉 ブロッコリー・いりごま・鉄強化チーズ・パイ缶 みかん缶・黄桃缶	鉄強化味噌・塩 サラダ油・醤油 ケチャップ・ごま油 中濃ソース・砂糖
23 木	<b>天皇誕生日</b>				
24 金	牛乳 りんご	北海味噌ラーメン 小松菜中華和え グレープフルーツ	牛乳 クラッカー 干し芋	牛乳・りんご・グレープフルーツ・生ラーメン ほたて・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参 ホールコーン・長葱・にんにく・生姜・小松菜 クラッカー・干し芋	鉄強化味噌・醤油 ごま油 (だし用)鶏ガラ・豚骨 昆布
25 土	牛乳 ルビーグレープフルーツ	ジャムサンド・バナナ ポークスープ(白菜・えのき) 鶏肉のチーズ焼き 切干大根とツナのサラダ	牛乳 せんべい	牛乳・ルビーグレープフルーツ・バナナ・食パン いちごジャム・豚肉・白菜・えのき・にんにく・鶏肉 米粉・粉チーズ・切干大根・ツナ缶・人参 ホールコーン・せんべい	サラダ油・醤油 鉄強化味噌・塩 マヨネーズ (だし用)昆布
27 月	牛乳 オレンジ	ごはん・りんご 味噌汁(じゃが芋・長葱) 大豆かき揚げ キャベツのり和え	ヨーグルト 鉄強化クラッカー 昆布	牛乳・オレンジ・りんご・精白米 じゃが芋・長葱・大豆水煮・ほたて・玉葱・人参 ホールコーン・小麦粉・片栗粉・卵・キャベツ・のり ヨーグルト・鉄強化クラッカー・昆布	鉄強化味噌・砂糖 サラダ油・塩 醤油
28 火	牛乳 グレープフルーツ	ごはん・バナナ 豆乳味噌汁(小松菜・油揚げ) たらの香味焼き 人参の豚そぼろ煮	牛乳 豆パン 鉄強化チーズ	牛乳・グレープフルーツ・バナナ・精白米 小松菜・油揚げ・無調整豆乳・たら・生姜・にんにく 米粉・片栗粉・人参・豚挽肉・グリーンピース・豆パン 鉄強化チーズ	鉄強化味噌・醤油 サラダ油・砂糖

**【全国グルメツアー】和歌山県【豆ごはん・みかん】**  
 和歌山県は全国有数のえんどう産地で、「うすいえんどう」「きぬさやえんどう」「オランダえんどう」「スナップえんどう」など多品種が栽培されています。豆の産地の郷土料理である「豆ごはん」は春になると米が少なくなる一方で、えんどう豆が収穫期(4月から5月頃)を迎えるため、米に豆をたくさん入れて増量したことがはじまりとされている。塩だけで味を付けて炊き上げた「豆ごはん」は、豆の風味や甘みを感じられる。米と一緒に炊き上げると緑の豆が茶色にかわっていくが、豆の風味がごはんにうつって美味しい。緑のままにする時は、炊きあがり5分程前に豆を入れるとよい。また果物の収穫も盛んで、「みかん」の収穫量は日本一です。

**【世界の料理を知ろう】インド【タンドリーチキン・ラッシー】**  
 インド料理に共通する特徴として、スパイス・ハーブ・油・精製バター・牛乳と乳製品を多用すること、野菜が主体のシンプルな料理が多いこと(豆料理など)、料理にはヨーグルトを添えることなどがあげられる。インドのは広大であり、地域・民族・宗教・階層など多くのバリエーションがあります。またインド料理は家庭料理が基本となり、主食は、北インドが小麦粉、南インドが米である。今回は、インド料理で有名な、鶏肉をヨーグルトやスパイスに漬け込んで焼く「タンドリーチキン」を子供向けにし提供します。おやつには、ヨーグルトと牛乳を基本として作られる飲み物「ラッシー」を提供します。