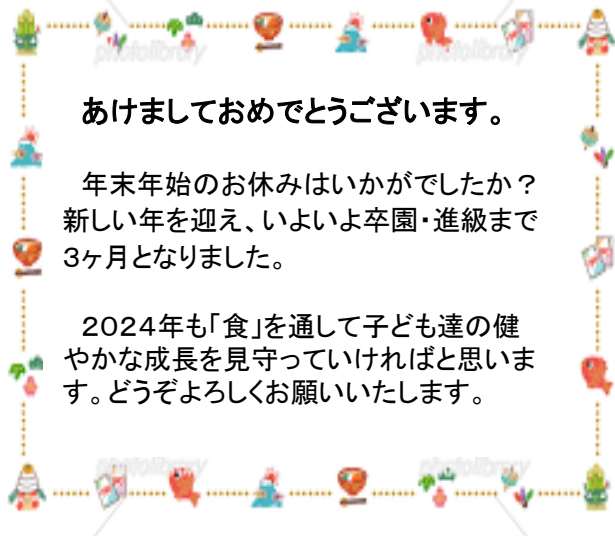


日/曜日	主食	献立名	赤の仲間		黄色の仲間		緑の仲間		エネルギー	蛋白質
			からだをつくる		エネルギーのもとになる		体の調子を整える		kcal	g
9/火	ごぜんちゅうほいく(しえんしき)									
10/水		そうめんちり かぼちゃとツナのサラダ	牛乳	鶏肉・煮干しだし シーチキン	そうめん・植物油・砂糖 マヨネーズ	玉葱・大根・白菜・人参 かぼちゃ・きゅうり パセリ		348	14.4	
11/木	ごはん	てばもとのあまからに・ブロッコリー だいこんとあつあげのもの	牛乳	鶏手羽元・厚揚げ	砂糖・精白米	大根・ブロッコリー		422	21.0	
12/金		せきはん・まつかぜやき がめに・はなにんじん サラダな・プチどらやき	牛乳	あずき・豚ひき肉 鶏肉	精白米・もち米・砂糖 片栗粉・ごま・さといも ごま油・どらやき	レンコン・生姜・ごぼう 人参・干しいたけ サラダ菜・グリーンピース 大根・こんにゃく		406	17.6	
15/月	ごはん	ひじきいりあつやきたまご きりぼしだいこんのみそマヨネーズあえ	牛乳	鶏ひき肉・米みそ かつおだし・鶏卵 煮干しだし	精白米・砂糖・ごま マヨネーズ・植物油	人参・玉葱・ひじき 切干大根・きゅうり		372	12.6	
16/火	ごはん	とりのからあげ ごまふうみ ちゅうかふうやさしいため	牛乳	鶏肉・鶏卵	片栗粉・薄力粉・ごま 揚げ油・ごま油・精白米	生姜・人参・キャベツ 玉葱・もやし・ニラ		401	17.4	
17/水	ごはん	さかなのみそに ★だいこんとしゅんぎくのサラダ	牛乳	魚・赤みそ・ベーコン	砂糖・精白米	生姜・大根・春菊		329	15.4	
18/木		やきにくパスタ チョレギサラダ	牛乳	豚肉	スパゲティ麺・ごま 植物油・ごま油	玉葱・人参・ピーマン・生姜 にんにく・しめじ・レタス きゅうり・わかめ・焼のり		361	17.4	
19/金	ごはん	とりごぼうハンバーグ フレンチサラダ	牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・牛乳 シーチキン	精白米・パン粉・砂糖 片栗粉・植物油	ごぼう・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり パセリ		343	15.5	
22/月	ごはん	ちゅうかふうローストチキン ぎゅうにくとさつまいものきんぴら	牛乳	鶏肉・牛肉	ごま・ごま油・さつまいも 精白米	玉葱・生姜・にんにく 人参		395	18.5	
23/火	ごはん	ポークソテー はるさめサラダ	牛乳	豚肉・ハム	植物油・砂糖・春雨 ピーマン・ブロッコリー マヨネーズ・精白米	玉葱・人参・きゅうり しめじ・トマト・ビュレ		366	17.2	
24/水	ごはん	とうふのあげだんご ナムル	牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 鶏卵	砂糖・精白米・パン粉 ごま・片栗粉・揚げ油 じゃがいも・ごま油	人参・玉葱・もやし 小松菜・ひじき		346	12.1	
25/木	ごはん	にこみハンバーグ・ブロッコリー こふきいも・にんじんグラッセ	牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵	植物油・パン粉・砂糖 バター・じゃがいも 精白米	玉葱・ブロッコリー 人参		401	17.0	
26/金		★にくうどん・ゆでたまご じゃこまつな	牛乳	牛肉・かつお・昆布だし 鶏卵・しらす干し・ちくわ	干しうどん麺・植物油 砂糖・ごま	玉葱・人参・青ねぎ 小松菜		384	14.8	
29/月	ごはん	とんかつ にらともやしのおひたし	牛乳	豚肉・鶏卵 かつおだし	精白米・薄力粉・ごま パン粉・揚げ油・砂糖	にら・もやし・えのきたけ		345	16.6	
30/火		カレーライス かみかみサラダ	牛乳	豚肉・さきいか	精白米・マカロニ・ごま じゃがいも・植物油 マヨネーズ	玉葱・人参・グリーンピース ごぼう・きゅうり・コーン		375	14.2	
31/水	ごはん	さかなのこうみやき さつまいものしらあえ	牛乳	魚・絹ごし豆腐・米みそ	ごま油・植物油・精白米 ごま・砂糖・さつまいも	青ねぎ・生姜・にんにく しめじ・みつば		322	14.1	

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。



あけましておめでとうございます。

年末年始のお休みはいかがでしたか？
新しい年を迎え、いよいよ卒園・進級まで
3ヶ月となりました。

2024年も「食」を通して子ども達の健
やかな成長を見守っていければと思います。
どうぞよろしく願いいたします。

～おせち料理に込められた願い～

黒豆



邪気をはら
い、「まめ」に
暮らせるよう
に、という願
いが込めら
れています。

数の子



にしんの卵
は数が多い
ことから、子
孫繁栄の願
いが込めら
れています。

田づくり



昔はかたく
ちいわしを
田の肥料に
使ったことか
ら、五穀豊
穡を願って
います。

えび



えびのよ
うに腰が曲
がるまで長
生きするよ
うに、という
願いが込め
られています。

～元岡で採れた野菜を給食の食材に使っています。～

元岡幼稚園産の『だいこん』



年中さんが種まきから育ててくれた大根を給食でもいただきます。先月は「けんちんうどん」と「豚汁」、今月は「大根と厚揚げの煮物」や「がめ煮」にとたっぷり使います。

収穫したてのみずみずしい大根です。すぐにやわらかくなって味もしみしみですよ♪



元岡育ちの『博多春菊』



福岡市の名産『博多春菊』は香りがよくて、茎までやわらかいのが特徴です。独特のクセがちょっと苦手かも…という人にも食べやすく、最近ではサラダなど生食の需要も高まっています。

市内では博多区、南区、早良区、西区で栽培され、ここ元岡地区でも多くの博多春菊が生産されています。そこで、元岡の生産者の方に採れたての春菊をお願いしました。17日の「大根と春菊のサラダ」、24日の「ナムル」で登場します。

大切に育ててくださった新鮮そのものの博多春菊を味わいたいと思います。



～先月の献立より人気のデザートです。
レシピをご紹介します♪～

いにしえくるりん (約25個分)



(材料)

- 薄力粉 120g
- 白玉粉 40g
- 砂糖 40g
- 調整豆乳 300cc
- あんこ 250g

(作り方)

- ① 白玉粉に豆乳を少しずつ加え、ダマがなくなるまで泡立て器で混ぜる。
- ② ①に薄力粉、砂糖、残りの豆乳を加え、あみでこす。
- ③ ②を180度～200度に温めたホットプレートで細長くクレープのように焼く。
- ④ ③にあんこを乗せてくるりんと巻く。
(※白玉粉はあらかじめフードプロセッサー等で粉状にしておくとかあみでこす必要はありません。)