

令和6年



# こんだてひょう

元岡幼稚園

| 日  | 曜日 | 昼食                                                         | 赤の仲間                                      | 黄色の仲間                           | 緑の仲間                                    |            |      |
|----|----|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|------------|------|
|    |    |                                                            | 血や肉になる                                    | 熱や力になる                          | 体の調子を整える                                |            |      |
| 2  | 月  | おべんとうのひ（きゅうしょくししょくかい）                                      |                                           |                                 |                                         |            |      |
| 3  | 火  | ぎゅうにゅう・ごはん<br>ウインナーオムレツ<br>ひじきのわふうサラダ                      | 牛乳・鶏卵・ウインナー<br>ハム                         | 精白米・じゃがいも<br>植物油・マヨネーズ<br>砂糖・ごま | 玉葱・人参・パセリ<br>ひじき・小松菜                    |            |      |
| 4  | 水  | ぎゅうにゅう・ごはん<br>とりにくのごまがらめ<br>はくさいのサラダ                       | 牛乳・鶏肉                                     | 精白米・砂糖・片栗粉<br>揚げ油・ごま・植物油        | 白菜・りんご・パセリ<br>みかん缶・干しぶどう<br>生姜          |            |      |
| 5  | 木  | ぎゅうにゅう・ごはん<br>さかなのこうみやき<br>あぶらあげときゅうりのごまずあえ                | 牛乳・魚・うす揚げ<br>かつおだし                        | 精白米・砂糖・ごま油<br>植物油・ごま            | 青ねぎ・生姜・にんにく<br>きゅうり・人参・キャベツ             |            |      |
| 6  | 金  | ぎゅうにゅう・てりやきハンバーガー<br>リーフレタス・かぼちゃとツナのサラダ<br>もとおかトマト・ひとくちゼリー | 牛乳・ハンバーグ<br>シーチキン                         | パン・砂糖・ゼリー<br>マヨネーズ・片栗粉          | レタス・トマト・かぼちゃ<br>玉葱・きゅうり・パセリ             |            |      |
| 9  | 月  | ぎゅうにゅう・ごはん<br>さかなのタルタルソースやき<br>にらともやしのおひたし                 | 牛乳・魚・鶏卵<br>かつお節                           | 精白米・マヨネーズ<br>砂糖                 | 玉葱・人参・パセリ<br>にら・もやし・えのきたけ               |            |      |
| 10 | 火  | ぎゅうにゅう・ごはん<br>ヘルシーミートローフ<br>かぶとハムのサラダ                      | 牛乳・豚ひき肉・鶏卵<br>木綿豆腐・ハム                     | 精白米・パン粉・植物油<br>砂糖               | 玉葱・人参・コーン<br>グリーンピース・小松菜<br>かぶ          |            |      |
| 11 | 水  | ぎゅうにゅう<br>けんちんうどん<br>こまつなサラダ                               | 牛乳・豚肉・うす揚げ<br>脱脂粉乳・煮干しだし<br>米みそ・麦みそ・シーチキン | 干しうどん麺・さといも<br>マヨネーズ            | 大根・人参・ごぼう<br>青ねぎ・小松菜・コーン<br>キャベツ        |            |      |
| 12 | 木  | ぎゅうにゅう・ごはん<br>とうふのまさごあげ<br>ちんげんさいのちゅうかふうあえもの               | 牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉<br>しらす干し・鶏卵                  | 精白米・ごま・片栗粉<br>揚げ油・植物油・ごま油       | 人参・チンゲンサイ<br>もやし・しめじ                    |            |      |
| 13 | 金  | ぎゅうにゅう・ごはん<br>ローストチキン<br>にんじんグラッセ・じゃここまつな                  | 牛乳・鶏肉・バター<br>しらす干し・ちくわ                    | 精白米・植物油・砂糖<br>ごま                | 人参・小松菜                                  |            |      |
| 16 | 月  | ぎゅうにゅう・ごはん<br>にこみハンバーグ・もとおかトマト<br>だいこんとはかたしゅんぎくのサラダ        | 牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉<br>鶏卵・ベーコン                   | 精白米・植物油・パン粉<br>砂糖               | 玉葱・大根・しゅんぎく<br>トマト                      |            |      |
| 17 | 火  | ぎゅうにゅう・ごはん<br>ウインナーオムレツ<br>ひじきのわふうサラダ                      | 牛乳・鶏卵・ウインナー<br>ハム                         | 精白米・じゃがいも<br>植物油・マヨネーズ<br>砂糖・ごま | 玉葱・人参・パセリ<br>ひじき・小松菜                    |            |      |
| 18 | 水  | ぎゅうにゅう・ごはん<br>とりにくのごまがらめ<br>はくさいのサラダ                       | 牛乳・鶏肉                                     | 精白米・砂糖・片栗粉<br>揚げ油・ごま・植物油        | 白菜・りんご・パセリ<br>みかん缶・干しぶどう<br>生姜          |            |      |
| 19 | 木  | ぎゅうにゅう・ごはん<br>さかなのこうみやき<br>あぶらあげときゅうりのごまずあえ                | 牛乳・魚・うす揚げ<br>かつおだし                        | 精白米・砂糖・ごま油<br>植物油・ごま            | 青ねぎ・生姜・にんにく<br>きゅうり・人参・キャベツ             |            |      |
| 20 | 金  | ぎゅうにゅう・ごはん<br>かぼちゃグラタン・ブロッコリー<br>はくさいのゆずふうみ                | 牛乳・鶏肉・バター<br>粉チーズ                         | 精白米・植物油・薄力粉<br>パン粉・砂糖           | かぼちゃ・玉葱・パセリ<br>マッシュルーム缶・白菜<br>ブロッコリー・ゆず |            |      |
| 23 | 月  | ぎゅうにゅう・ごはん<br>さかなのタルタルソースやき<br>にらともやしのおひたし                 | 牛乳・魚・鶏卵<br>かつお節                           | 精白米・マヨネーズ<br>砂糖                 | 玉葱・人参・パセリ<br>にら・もやし・えのきたけ               |            |      |
| 24 | 火  | ごぜんちゅうほいく(しゅうえんしき)                                         |                                           |                                 | 今月の平均栄養量                                |            |      |
|    |    |                                                            |                                           | エネルギー<br>kcal                   | 368                                     | たんぱく質<br>g | 15.9 |

※材料入荷の都合により、献立内容を一部変更することがあります。

※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



## 給食だより



今年は12月21日土曜日が『冬至(とうじ)』の日です。

冬至は1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

冬至にはかぼちゃや小豆がゆを食べてゆず湯に入る習わしがあります。

かぼちゃはβカロチンやビタミンCが豊富で「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるほど栄養満点です。

また、ゆず湯に入ると血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があるといわれています。

園の給食も20日(金)はかぼちゃやゆずを使ったメニューを取り入れました。寒さに負けないよう、たくさん食べてほしいと思います。

### 白菜のゆず風味

小学校の給食レシピを参考に取り入れたメニューです。さっぱりしていて子ども達にも好評です。ご家庭でも作ってみませんか♪

《材料:約4人分》

- ・ 白菜 100g
- ・ 塩(ふり塩) 少々
- ・ ☆砂糖 小さじ2/3
- ・ ☆うすしょうゆ 小さじ2/3
- ・ ☆ゆず(果汁) 小さじ1/2

《作り方》

- ① 白菜は、葉3cm、茎2cmの短冊切りにして茹でて冷まし、塩をする。
- ② 白菜の水気を切って、調味料(☆)で和える。



### 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。今月は元岡の生産者の方に採れたての春菊をお願いしました。2日の給食試食会と16日の「大根と春菊のサラダ」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。