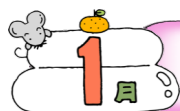


令和8年



たんぽぽぐみ こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	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
5	月	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあげに・レタス かぼちゃのそぼろに	茶 カレー サンド	牛乳・ホキ・鶏ひき肉 煮干しだし・豚ひき肉	精白米・片栗粉・揚げ 砂糖・ウエハース・パン パン粉・植物油	生姜・レタス・かぼちゃ 人参・グリーンピース 玉葱
6	火	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん ひじきいりあつやきたまご ★だいこんとにんじんのにも	茶 蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・豆乳 鶏卵・かつおだし・うす きな粉	精白米・植物油・砂糖 ホットケーキミックス・甘納豆	人参・玉葱・ひじき 大根・パイン缶
7	水	茶 バナナ	ぎゅうにゅう やきにくパスタ チョレギサラダ	茶 ななくさがゆ風 みかん	牛乳・豚肉・煮干しだし 鶏肉・うす揚げ	スパゲティ麺・植物油・精白米 砂糖・ごま・ごま油 レタス・きゅうり・白菜・のり・みかん・バナナ・ほうれん草・大根	玉葱・人参・小松菜・生姜 しめじ・にんにく・わかめ
8	木	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのおとしあげ ★もやしとわかめのゴマあえ	茶 マーラ・カ オ	牛乳・鶏卵・豆乳 練乳・白身魚すり身	精白米・片栗粉・揚げ はるさめ・ごま・ごま油 薄力粉・黒砂糖・植物	玉葱・人参・グリーンピース コーン・もやし・わかめ りんご
9	金	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ふくわらいごはん ぶたにくのしょうがやき・ブロッコリー こうはくなます・スティックゼリー	茶 バナナ バウムクーヘン	牛乳・なると・豚肉 チーズ	精白米・砂糖・植物油 スティックゼリー バウムクーヘン	人参・玉葱・生姜 ブロッコリー・大根 バナナ・のり
13	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのあまからに・ブロッコリー だいこんとあつあげのにも	茶 豆腐 ドーナツ	牛乳・鶏肉・厚揚げ かつお・昆布だし 絹ごし豆腐	精白米・砂糖・粉糖 ホットケーキミックス・揚げ油	大根・ブロッコリー バナナ
14	水	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそに はるさめサラダ	茶 みかん せんべい	牛乳・さば・赤みそ ハム	精白米・砂糖・はるさめ マヨネーズ・ビスケット せんべい	生姜・人参・きゅうり みかん
15	木	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん ひきにくのおとしやき わかめのごまずあえ	茶 チーズ トースト	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 麦みそ・チーズ	精白米・ごま・ごま油 片栗粉・植物油・砂糖 パン	人参・えのきたけ・もも ピーマン・ごぼう・生姜 わかめ・きゅうり
16	金	茶 みかん	ぎゅうにゅう・ゆかりごはん とりにくのマーマレードやき ポテトサラダ	茶 ヨーグルト ケーキ	牛乳・鶏肉・ハム プレーンヨーグルト	精白米・マーマレードジャム じゃがいも・マヨネーズ ホットケーキミックス	生姜・きゅうり・人参 玉葱・コーン みかん
19	月	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあげに・レタス かぼちゃのそぼろに	茶 カレー サンド	牛乳・ホキ・鶏ひき肉 煮干しだし・豚ひき肉	精白米・片栗粉・揚げ 砂糖・ウエハース・パン パン粉・植物油	生姜・レタス・かぼちゃ 人参・グリーンピース 玉葱
20	火	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん ひじきいりあつやきたまご ★だいこんとにんじんのにも	茶 蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・豆乳 鶏卵・かつおだし・うす きな粉	精白米・植物油・砂糖 ホットケーキミックス・甘納豆	人参・玉葱・ひじき 大根・パイン缶
21	水	茶 バナナ	ぎゅうにゅう やきにくパスタ チョレギサラダ	茶 ななくさがゆ風 みかん	牛乳・豚肉・煮干しだし 鶏肉・うす揚げ	スパゲティ麺・植物油・精白米 砂糖・ごま・ごま油 レタス・きゅうり・白菜・のり・みかん・バナナ・ほうれん草・大根	玉葱・人参・小松菜・生姜 しめじ・にんにく・わかめ
22	木	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのおとしあげ ★もやしとわかめのゴマあえ	茶 マーラ・カ オ	牛乳・鶏卵・豆乳 練乳・白身魚すり身	精白米・片栗粉・揚げ はるさめ・ごま・ごま油 薄力粉・黒砂糖・植物	玉葱・人参・グリーンピース コーン・もやし・わかめ りんご
23	金	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう そうめんちり かぼちゃとツナのサラダ	茶 ゆかりチーズ おにぎり	牛乳・鶏肉・煮干しだし まぐろ水煮缶・チーズ	そうめん・植物油 マヨネーズ・ビスケット 精白米・砂糖	玉葱・大根・白菜・人参 青ねぎ・かぼちゃ 小松菜
26	月	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん とりごぼうハンバーグ フレンチサラダ	茶 りんごゼリー くろぼう	牛乳・鶏ひき肉 豆乳・まぐろ水煮缶 チーズ	精白米・片栗粉 砂糖・植物油・黒棒 りんごジュース	ごぼう・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり りんご・寒天
27	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのあまからに・ブロッコリー だいこんとあつあげのにも	茶 豆腐 ドーナツ	牛乳・鶏肉・厚揚げ かつお・昆布だし 絹ごし豆腐	精白米・砂糖・粉糖 ホットケーキミックス・揚げ油	大根・ブロッコリー バナナ
28	水	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそに はるさめサラダ	茶 みかん せんべい	牛乳・さば・赤みそ ハム	精白米・砂糖・はるさめ マヨネーズ・ビスケット せんべい	生姜・人参・きゅうり みかん
29	木	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん ひきにくのおとしやき わかめのごまずあえ	茶 チーズ トースト	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 麦みそ・チーズ	精白米・ごま・ごま油 片栗粉・植物油・砂糖 パン	人参・えのきたけ・もも ピーマン・ごぼう・生姜 わかめ・きゅうり
30	金	茶 みかん	ぎゅうにゅう・ゆかりごはん とりにくのマーマレードやき ポテトサラダ	茶 ヨーグルト ケーキ	牛乳・鶏肉・ハム プレーンヨーグルト	精白米・マーマレードジャム じゃがいも・マヨネーズ ホットケーキミックス	生姜・きゅうり・人参 玉葱・コーン みかん

※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。

※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



今月の平均栄養量			
エネルギー kcal	448	たんぱく質 g	18.2



新しい年がスタートしました。年末年始のお休みはいかがでしたか？2026年も「食」を通して子ども達の健やかな成長を見守っていただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



12月8日は年少、年中、年長の保護者対象の給食試食会でした。献立は『牛乳、さつまいもごはん、さばの香味焼き、元岡トマト、おいものシャキシャキサラダ』（写真）でした。

ごはんに炊き込んださつま芋は子ども達が苗植えから収穫まで行ったものです。また、当日の朝届いたばかりの元岡トマトも味わってもらいました。「うちの子、元岡トマトだったら食べるんですよ。」「早速、家でも作りました。」など声をかけていただいて、うれしく思いました。

栽培活動で収穫した野菜や、地元の食材を実際に味わうことで、食材を身近に感じると共に、食べ物や生産者の方々に対する感謝の気持ちが育ってくれることを願っています。

博多春菊と大根のサラダ

12月のメニュー「春菊と大根のサラダ」は幼稚園のすぐそばで生産されている【博多春菊】とでこぼん広場の畑で年中の子ども達が育てた【幼稚園産の大根】を使用しました。

博多春菊は福岡市を代表する伝統野菜です。生産者の方々がえぐみが少なく、茎までやわらかいサラダにも適した品種になるよう、何度も品質選抜を行ったそうです。

残食もほとんどなく、「おいしかったよ。」と子ども達だけでなく、先生方も喜んで食べてくれました。レシピを紹介しますので、ご家庭でもお試しください。



《材料:約4人分》

- ・ 大根 300g…千切り
- ・ 春菊 70g…葉と茎、共に1~2cmに切る
- ・ ベーコン 40g…短冊切り
- ・ ★食酢 小さじ2
- ・ ★しょうゆ 小さじ2
- ・ ★こしょう 少々

《作り方》

- ① 大根と春菊はそれぞれ沸騰した湯にさっとくぐらせ、冷水にとり、冷ます。（大根と春菊は生食のままサラダなどで食べることができますが、園では衛生上、加熱により殺菌しています。）
- ② ベーコンはフライパンで油をひかずにカリカリになるまでよく炒め、調味料(★)と合わせる。
- ③ 大根、春菊の水気をよくしぼり、②で和えたら出来上がり。

※ホームページではカラーでご覧になれます。