

令和8年

1 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
8	木	ごぜんちゅうはいく(しえんしき)			
9	金	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	牛乳・なると・豚肉	精白米・砂糖・植物油 スティックゼリー・ごま	人参・玉葱・生姜・のり ブロッコリー・大根
13	火	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もの	牛乳・鶏肉・厚揚げ かつお・昆布だし	精白米・砂糖	大根・ブロッコリー
14	水	ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそに はるさめサラダ	牛乳・さば・赤みそ ハム	精白米・砂糖・はるさめ マヨネーズ	生姜・人参・きゅうり
15	木	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	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 麦みそ	精白米・ごま・ごま油 片栗粉・植物油・砂糖	人参・えのきたけ ピーマン・ごぼう・生姜 わかめ・きゅうり
16	金	ぎゅうにゅう・ゆかりごはん とりにくのマーメレードやき ポテトサラダ	牛乳・鶏肉・ハム	精白米・マーメレードジャム じゃがいも・マヨネーズ	生姜・きゅうり・人参 玉葱・コーン
19	月	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	牛乳・白身魚・鶏ひき肉 煮干しだし	精白米・片栗粉・揚げ油 砂糖	生姜・レタス・かぼちゃ 人参・グリーンピース
20	火	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もの	牛乳・鶏ひき肉 鶏卵・かつおだし・うす揚げ	精白米・植物油・砂糖	人参・玉葱・ひじき 大根
21	水	ぎゅうにゅう やきにくパスタ チョレギサラダ	牛乳・豚肉	スパゲティ麺・植物油 砂糖・ごま・ごま油	玉葱・人参・小松菜・生姜 しめじ・にんにく・わかめ レタス・きゅうり・人参・のり
22	木	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	牛乳・鶏卵 白身魚すり身	精白米・片栗粉・揚げ油 はるさめ・ごま・ごま油	玉葱・人参・グリーンピース コーン・もやし・わかめ
23	金	ぎゅうにゅう 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 まぐろ水煮缶	そうめん・植物油 マヨネーズ・砂糖	玉葱・大根・白菜・人参 青ねぎ・かぼちゃ 小松菜
26	月	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	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 豆乳・まぐろ水煮缶	精白米・パン粉・片栗粉 砂糖・植物油	ごぼう・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり
27	火	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もの	牛乳・鶏肉・厚揚げ かつお・昆布だし	精白米・砂糖	大根・ブロッコリー
28	水	ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそに はるさめサラダ	牛乳・さば・赤みそ ハム	精白米・砂糖・はるさめ マヨネーズ	生姜・人参・きゅうり
29	木	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	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 麦みそ	精白米・ごま・ごま油 片栗粉・植物油・砂糖	人参・えのきたけ ピーマン・ごぼう・生姜 わかめ・きゅうり
30	金	ぎゅうにゅう・ゆかりごはん とりにくのマーメレードやき ポテトサラダ	牛乳・鶏肉・ハム	精白米・マーメレードジャム じゃがいも・マヨネーズ	生姜・きゅうり・人参 玉葱・コーン

※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。

あけまして
おめでとうございます

裏面に給食だよりを
載せています。

今月の平均栄養量			
エネルギー kcal	403	たんぱく質 g	19.3





給食だより



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きたいと思います。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。

ごはんには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。

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】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。

博多春菊と大根のサラダ



《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。

《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

※ホームページではカラーでご覧になれます。

