



よていこんだて

令和 8年 1月号

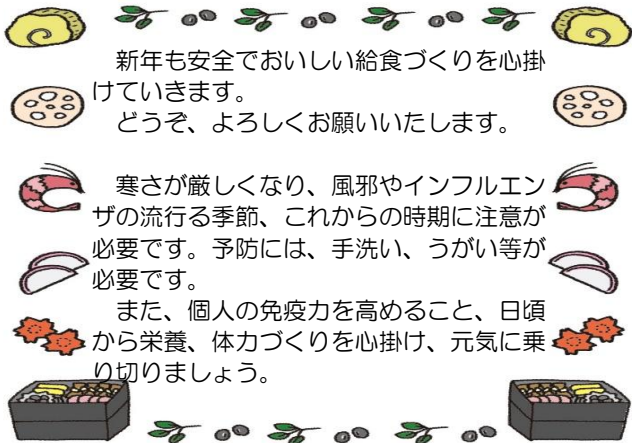
末崎こども園

栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日	5	6	7	8	9	10
予定			完全給食 避難訓練		老人クラブとの交流会	おにぎりの日🍙
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none">・いわしのうめに・てっこつソテー・じゃがいものみそじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・まつかぜやき・こうはくなます・はるさめのすましじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・ミートソーススパゲティ・だいこんのクリームスープ・くだもの <div>ごはんはいりません</div>	<ul style="list-style-type: none">・いりどうふ・かぼちゃサラダ・はくさいのみそじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・カレー・ヨーグルトサラダ・むぎちや	<ul style="list-style-type: none">・おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう フルーツきんとん	むぎちや ななくさごはん	ヨーグルト ウエハース	やさいジュース ボールクッキー	
日	12	13	14	15	16	17
予定	成人の日		完全給食 誕生児参観 うめっこひろば			
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	
昼食		<ul style="list-style-type: none">・にくだんごあんかけ・ばんさんすう・なめこじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・はるまきどんぶり・わかめのスープ・くだもの <div>ごはんはいりません</div>	<ul style="list-style-type: none">・さけのメンチカツ・たたきごぼうのサラダ・さつまいものみそじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・とうふハンバーグ・ひじききんぴら・もやしのみそじる・ゼリー	<ul style="list-style-type: none">・チーズおかかごはん・たまねぎのみそじる <div>ごはんはいりません</div>
おやつ		ぎゅうにゅう アップルケーキ	むぎちや おたのしみデザート	のむヨーグルト いちごジャムサンド	ぎゅうにゅう パイ	
日	19	20	21	22	23	24
予定		おどっこあそび	完全給食			おにぎりの日🍙
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none">・ごもくたまごやき・ちょうじゅなます・ほっかけじる・くだもの <div>福井県の郷土料理</div>	<ul style="list-style-type: none">・とりのからあげ・ふきのにもの・とうふのみそじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・コッペパン・さけとほうれんそうのシチュー・かぶとだいこんのサラダ・くだもの <div>ごはんはいりません</div>	<ul style="list-style-type: none">・さばのトマトソースがけ・おからとひじきのサラダ・なまあげのみそじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・かぼちゃのスコップコロッケ・だいこんのさっぱりに・しめじのみそじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	むぎちや あぶらげごはん	ヨーグルト せんべい	むぎちや だいがくいも	ぎゅうにゅう オレンジむしパン	ぎゅうにゅう ビスケット	
日	26	27	28	29	30	31
予定			完全給食			
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none">・マーボーどうふ・パンパシ・ちゅうかふうなめこじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・ハワイアンチキンソテー・ばりばりサラダ・えのきのみそじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・ビビンバどんぶり・きのことうふのスープ・くだもの <div>ごはんはいりません</div>	<ul style="list-style-type: none">・たらこのにんじんソースがけ・はくさいとぶたにくのいために・たまねぎのみそじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・おこのみやきふうたまごやき・れんこんとごぼうのきんぴら・だいこんのみそじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・ゆかりごはん・じゃがいものみそじる <div>ごはんはいりません</div>
おやつ	ぎゅうにゅう スティックパン	ぎゅうにゅう セザミクッキー	ぎゅうにゅう かぼちゃスコーン	むぎちや クリームスパゲティ	いちごムース せんべい	

※献立は都合により変更になる場合があります。

※今月の果物はいよかん、バナナ、みかんなどの予定です。



新年も安全でおいしい給食づくりを心掛けていきます。
どうぞ、よろしくお願いいたします。

寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行る季節、これからの時期に注意が必要です。予防には、手洗い、うがい等が必要です。

また、個人の免疫力を高めること、日頃から栄養、体力づくりを心掛け、元気に乗り切りましょう。

今月の予定平均栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	440kcal	504kcal
塩分	1.7g	1.4g
鉄分	2.4g	2.2g

今月の目標

きちんと手洗い、うがいをしよう

今月の郷土料理 福井

☆長寿なます

名前のとおり、食べると長生きするといわれるお正月には欠かせない料理です。

胃腸の調子を整える大根や、栄養価の高いにんじん、たんぱく質が豊富な厚揚げなどが使われることから、この名で呼ばれるようになったともいわれます。

☆ぼっかけ汁

福井県で100年以上前から食べられている郷土料理で根菜など具だくさんの熱い汁をご飯にかけて食べる料理です。今回は汁物として食べたいと思います。

汁をご飯にぶっかけ（ぼっかけ）ることから、こうよばれるようになったことや、あまりの美味しさに帰ろうとした客人を追いかけて（ぼっかけて）引き留めたという説があるそうです。

☆あぶらげごはん

あぶらげとは油揚げがなまった言葉で、福井県は油揚げの消費量が全国的にも多いようです。

昔、油揚げは貴重なたんぱく源であり、ごちそうだったそうです。この油揚げを小さく切って、ご飯と炊きこんだものが、あぶらげごはんとして浸透していったといわれています。