



よていこんだて

令和 8年 1月号

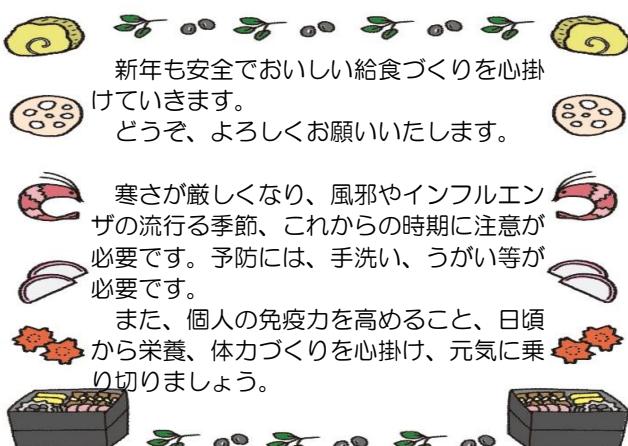
末崎こども園

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 てっこつリテー じゃがいものみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> まつかぜやき こうはくなます はるさめのすましる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ミートソースパゲティ だいこんのクリーミースープ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> いりどうふ かぼちゃサラダ はくさいのみそしる 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 	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 ポールクッキー	
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 	<ul style="list-style-type: none"> さけのメンチカツ たたきごぼうのサラダ さつまいものみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> とうふハンバーグ ひじきんびら もやしのみそしる ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかごはん たまねぎのみそしる
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 ぼっかけじる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> とりのからあげ ふきのにもの とうふのみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン さけとほれんそうのシチュー かぶとだいこんのサラダ くだもの 	<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 なまあげのみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのスコッブロッケ だいこんのさっぱりに しめじのみそしる くだもの 	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 だいかくいも	ぎゅうにゅう オレンジむしパン	ぎゅうにゅう ピスケット	
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 パンパンジー ちゅうかふうなめこじる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ハワイアンチキンティー ぱりぱりサラダ えのきのみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ビビンバどんぶり きのこととうふのスープ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> だらのにんじんソースがけ はくさいとふたにくのいために たまねぎのみそしる 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 きんびら だいこんのみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん じゃがいものみそしる
おやつ	ぎゅうにゅう スティックパン	ぎゅうにゅう セサミクッキー	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。



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	1.4 g
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）することから、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つた言葉で、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。