



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
4	金	麦ごはん シーフードカレー マカロニサラダ	牛乳 チーズ10g	スキムミルク りんご60g サブレ	牛乳・プロセスチーズ・えび・ あさり水煮缶詰・いか・脱 脂粉乳	精白米・麦・じゃがいも・植 物油・カレーウ・マカロニ・マヨ ネーズ・せんべい	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・コーンホール(缶)・きゆ うり・りんご	牛乳・ビスケット
5	土	スパゲティ・ナポリタン オレンジ75g	豆乳 もも(缶)30g	リンゴジュース クラッカー	豆乳・豚肉・あさり水煮缶 詰・コンソメ・粉チーズ	スパゲティ・植物油・丸ホーロ	もも(缶)・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・コーンホール(缶)・マッシュ ルーム・トマトケチャップ・トマトピューレ オレンジ・りんごジュース	
7	月	麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・昆布) 魚のみそ煮 ごま酢和え	牛乳 バナナ75g	七草がゆ	牛乳・塩わかめ・かつお・ 昆布だし・さば・赤色辛み そ・しらす干し・鶏肉・煮干 しだし	精白米・麦・砂糖(三温 糖)・すりごま	バナナ・えのきたけ・しょう が・さやいんげん・キャベツ・ きゅうり・にんじん・七草・ はくさい・だいこん	牛乳・パイ
8	火	麦ごはん 鶏肉と大根のカレーようゆ煮 三平汁	牛乳 みかん70g	スキムミルク いちごのケーキ	牛乳・鶏肉・鮭(角切り)・ 昆布だし・脱脂粉乳・米み そ・麦みそ・生クリーム(植物 性)	精白米・麦・砂糖(三温 糖)・植物油・じゃがいも・カ スター	みかん・だいこん・にんじ ん・すじなしいんげん・キャ ベツ・青ねぎ・いちご	牛乳・もも(缶)
9	水	コッペパン 豚カツ レタス12g 野菜スープ(ベーコン入り)	牛乳 チーズ10g	スキムミルク さつまいものパイン煮	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・ 鶏卵・ベーコン・鳥がらだし・ 脱脂粉乳	コッペパン・小麦粉・パン粉・ 揚げ油・じゃがいも・植物 油・さつまいも・缶汁・砂糖 (三温糖)	レタス・キャベツ・たまねぎ・に んじん・パセリ・パインアップル (缶)	牛乳・せんべい
10	木	シーチキンごはん ポトフ(だいこん) 洋風白酢和え	牛乳 ぼんかん80g	豆乳 黒ごまとチーズ入りクッキー	牛乳・まぐろ油漬(缶)・牛 肉・鳥がらだし・コンソメ・木 綿豆腐・えび・豆乳・鶏卵・ 粉チーズ	精白米・麦・じゃがいも・マ ヨネーズ・砂糖(三温糖)・小 麦粉・バター・黒ごま	ぼんかん・にんじん・キャ ベツ・たまねぎ・だいこん・セロ リー・きゅうり・コーンホール(缶)	牛乳・米粉パン
11	金	麦ごはん みそ汁(じゃがいも) 魚のマヨネーズ焼き サラダ菜7g 小松菜とちくわの炒め物	牛乳 いちご30g	ぜんざい いりいりこ	牛乳・塩わかめ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・魚・粉 チーズ・竹輪・絹ごし豆腐・ あずき・煮干し	精白米・麦・じゃがいも・小 麦粉・パン粉・マヨネーズ・植 物油・すりごま・ごま油・白 玉粉・砂糖(三温糖)	いちご・たまねぎ・マッシュ ルーム(缶)・パセリ・サラダ菜・ごま つな・にんじん	牛乳・りんご
12	土	味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	豆乳 バナナ75g	りんごジュース ぼんかん100g ビスケット	豆乳・焼き豚・鶏卵・米み そ・鳥がらだし・含脂加糖 ヨーグルト	中華めん・すりごま・中華 スープの素・ごま油・ビスケット	バナナ・もやし・にんじん・青 ねぎ・しょうが・ぼんかん・ りんごジュース	
28	月	麦ごはん だぶ カリフラワーとブロッコリーのサラダ	牛乳 りんご40g	スキムミルク 肉万十	牛乳・鶏肉・焼き豆腐・か つお・昆布だし・ロースハム・ 脱脂粉乳・豚ひき肉・コンソメ	精白米・麦・花麩・さとい も・片栗粉・砂糖(三温 糖)・ごま油・じゃがいも・ 植物油・ホットケーキミックス	りんご・こんにゃく・にんじ ん・れんこん・ごぼう・さや いんげん・乾しいたけ・カリ フラワー・ブロッコリー・たまねぎ	牛乳・みかん
15	火	麦ごはん 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 燻魚(シュンユイ) トマト32g ほうれんそうの五目炒め	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・煮干しだし・魚・鶏 卵・ロースハム・脱脂粉乳・き な粉	ウエハース・精白米・麦・白玉ふ・ 片栗粉・揚げ油・ごま油・砂糖 (三温糖)・中華スープの素・植 物油・マカロニ・黒砂糖	生しいたけ・青ねぎ・しょう が・トマト・ほうれんそう・た まねぎ・にんじん	豆乳・クラッカー
16	水	麦ごはん がんとどきの中華風うま煮 チンゲンサイのミルクスープ	牛乳 もも(缶)30g	豆乳 ポテトドーナツ	牛乳・がんとどき・ベーコン・ コンソメ・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・植物油・ごま油・ 中華スープの素・砂糖(三温 糖)・片栗粉・小麦粉・バター ・じゃがいも・上新粉・揚げ油	もも(缶)・にんじん・たけのこ・ セロリー・さやいんげん・乾しい たけ・しいたけだし・チンゲンサイ ・たまねぎ・コーンホール(缶)	牛乳・サブレ
17	木	麦ごはん 牛肉とたまねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁	牛乳 パインアップル(缶)30g	スキムミルク りんご60g せんべい7g	牛乳・牛肉・煮干しだし・米 みそ・麦みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・はる さめ・じゃがいも・せんべ い	パインアップル(缶)・たま ねぎ・にんじん・ピーマン・トマト ケチャップ・キャベツ・青ねぎ・り んご	牛乳・チーズ
18	金	コッペパン ウインナーのオムレット ゆでブロッコリー25g はくさいと鶏肉のスープ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク 米粉マフィン	牛乳・鶏卵・ウインナーソー セイ・鶏肉・鳥がらだし・脱脂 粉乳・豆乳	せんべい・コッペパン・じゃが いも・植物油・米粉・砂糖 (三温糖)・アーモンドパウダー	たまねぎ・にんじん・ブロッ コリー・はくさい・パセリ	牛乳・バナナ
21	月	麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・昆布) 魚のみそ煮 ごま酢和え	牛乳 バナナ75g	スキムミルク にんじんゼリー	牛乳・塩わかめ・かつお・ 昆布だし・さば・赤色辛み そ・しらす干し・寒天	精白米・麦・砂糖(三温 糖)・すりごま	バナナ・えのきたけ・しょう が・さやいんげん・キャベツ・ きゅうり・にんじん・レモン	牛乳・パイ
24	木	ごまごはん 魚のカレー竜田揚げ かぼちゃとさつまいものサラダ レタス12g 花麩とわかめの清汁	牛乳 せんべい7g	りんごジュース 豆乳パバロア ~いちごソースかけ~	牛乳・さば・塩わかめ・か つお・昆布だし・寒天・絹 ごし豆腐・豆乳	せんべい・精白米・麦・す りごま・片栗粉・揚げ油・さ つまいも・マヨネーズ・花麩・ 砂糖(三温糖)・いちごジャ ム	しそ葉・しょうが・かぼ ちゃ・コーンホール(缶)・きゅう り・にんじん・レタス・りんご ジュース	牛乳・米粉パン

郷土料理で迎えるお正月

~がめ煮・博多雑煮と博多の野菜~

がめ煮

「がめ煮」は博多の代表的な家庭料理であり、お正月やお祝い事、博多祇園山笠などの行事には欠かせません。鶏肉、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、こんにゃくなどを一口大に切り、砂糖と醤油などで味付けして煮込みます。名前の由来は諸説ありますが、いろいろなものを「がめくり込んで(いろいろ入れ込んで)」という博多の方言から「がめ煮」という名前がついたとされています。筑前煮とも呼ばれています。

博多雑煮

お正月の料理として代表的なのが雑煮です。地域によって具材や味付けに違いがあり、雑煮を食べると故郷の味を思い出す人も多いのではないのでしょうか。ぶりは大きさと名前が変わっていく出世魚で、おめでたい席によく使われます。さらに欠かせないのが「かつお菜」です。漢字では「勝男菜」とも書き「勝つ」に通じることから縁起がよいということで博多雑煮の青みとして親しまれています。餅の形も地域によって違いがあり、博多では丸餅を使うのが一般的です。

博多の野菜~かつお菜~

かつお菜は博多の伝統野菜の一つです。名前の由来は、「煮るとかつお(だし)のように風味がある」というところからだといわれています。高菜の仲間では濃い緑色、肉厚の葉は縮れてます。

- ・選び方：緑が濃く鮮やかで、葉に光沢と厚みがあり、みずみずしく張りがあるもの。
- ・保存方法：湿らせたペーパータオルなどに包んでポリ袋に入れ、野菜室に立てて保存。