

【郷土汁フェア：1、3、7、8、9日】

郷土料理は根菜などの冬が旬の野菜が使用されていることが多く、冬の野菜は体を内側から温める手助けをしてくれることから冬にぴったりです。

また、これからぐっと冷え込む12月は温かい汁物が特に美味しい季節です。今回は郷土料理の中から汁物に的をしぼり、郷土汁フェアとして献立に組み込みました。こどもたちに日本の伝統料理を味わい、温まっていただければと思います。



郷土料理は地域特有の名称で呼ばれ地元で親しまれています。名付けの不思議を考えたり調べたりするのもいいですね♪



＜献立表＞

月	火 1	水 2	木 3	金 4
星 食	■まぼかぼか郷土汁 ■わかめごはん 米 わかめご飯の素 ■白身魚のつけ焼き ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■いんげんのさけ和え さやいんげん サケフレーク コーン 淡口しょうゆ さとう ■くずし豆腐 木綿とうふ にんじん みつば だしパック さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 ■まぼかぼか郷土汁 ■めった汁 さつまいも ごぼう 香ねぎ みそ 混合削りぶし	■ごはん ■牛肉の甘辛炒め きゅうり たまねぎ もやし にんじん ヒーマン キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー ★ポークウインナー 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■オレシシゼリニ カブゼリの素(ルグ) ■あつあげのみそ汁 あつあげ ほつれんそう まいだけ 混合削りぶし みそ	■まぼかぼか郷土汁 ■ごはん 米 ■とり肉のみそ焼き とりにく しょうが さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みそ ■おくらのおえ物 おくら コーン 赤パプリカ フロccoli 淡口しょうゆ ■ごまつなのおひたし ごまつな にんじん ★ちくわ えのき だしパック 淡口しょうゆ さとう ■まぼかぼか郷土汁 ■肉吸い きゅうり 焼とうふ カットわかめ 白ねぎ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ ＊パイヨン	■米粉のカレーライス 米 おろしにんじん じゃがいも たまねぎ にんじん 高野とうふ グリーンピース キャノーラ油 ＊パイヨン さとう ■ルグ・カールカレー ■さつまいものサラダ きゃべつ にんじん コーン みすな ■野菜ドレッシング さとう 濃口しょうゆ ■フルーツ盛り ミックスフルーツ缶 かんてん さとう カブゼリの素(マスカット)
アレルギー対応	肉類) 豚肉は入れない	肉類) 牛肉は入れない 肉類) ウインナーは入れない	肉類) 食品に変更 肉類) 牛肉は入れない	肉類) 豚肉は入れない さば) 野菜ドレッシングは入れない
3時	■りんごケーキ りんご ホットケーキミックス とうじゅう さとう キャノーラ油	■地産そば ＊小麦中華めん ★ちくわ きゃべつ にんじん ヒーマン キャノーラ油 ★中濃ソース しお	■かぼちのケーキ かぼち ホットケーキミックス とうじゅう さとう キャノーラ油	■コロコロ焼きごうめ 高野とうふ マーガリン さとう
アレルギー対応	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
	1杯分 - 418kcal 蛋白質 20.8g 脂質 6.1g 加砂糖 89mg 鉄 1.7mg 食塩 1.8g	1杯分 - 447kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.8g 加砂糖 103mg 鉄 2.4mg 食塩 1.5g	1杯分 - 454kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.3g 加砂糖 106mg 鉄 2mg 食塩 1.6g	1杯分 - 474kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.3g 加砂糖 100mg 鉄 2mg 食塩 1.8g

* 献立のマークについて *

★：アレルギー対応の加工食品です。たまご・乳・小麦を使用していません。
※その他のアレルギーに関しては食品ごとに記載しております。

- ・アレルギーフリーカレールー …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・米粉のハヤシルウ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とうふハンバーグ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ミートボール …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ポークウインナー …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・フランクフルトソーセージ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・豚ロースハム …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・パイヨン …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とりがらスープ …… 原材料の一部に鶏肉を含みます。
- ・卵不使用マヨネーズ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・中濃ソース …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・さつまいも、ちくわ …… たまご、乳、小麦不使用の練り物です。
- ・豆乳ホイップ …… 原材料の一部に大豆を含みます

☆：たまご・乳を使用していません。

- ・小麦中華めん …… 原材料の一部に小麦を含みます。
- ・豚しょうまい …… 原材料の一部に小麦・豚肉を含みます。

○：お便りでのアレルギー対応の管理上、表示されるマークです。

◆：新メニュー

アレルギー対応表示食品

たまご、乳、甲殻類、ごま
トマト、バナナ、さば、さわか
肉類(豚、牛、鶏、ウインナー、ハム)





	7	8	9	10	11
屋 食	■まぼかぼか郷土汁 ■ごはん 米 ■さばのごま焼き さば しお りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■白こま ■きゅうりの酢の物 きゅうり ★ちくわ コーン 赤ハブリカ さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■がんちの煮物◆ ■がんち えだまめ だしパック さとう みりん風 濃口しょうゆ ■まぼ汁・新瀬県 ■のつばい汁 だいこん にんじん つきコンニャク あぶらあげ 青ねぎ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ みりん風 りょうり酒 かたくり粉	■まぼかぼか郷土汁 ■ごはん 米 ■さばの肉とビーフンの炒め物 ぶたにく ビーフン たまねぎ きゃべつ にんじん ビーマン ■おくら しお こしょう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■白こま ■ごま油 ■いんげんのおかか和え さやいんげん 赤ハブリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■いちごゼリー カブゼリーの素 (いちご) ■まぼ汁・奈良県 ■おぼろ汁・和歌山県 ■おぼろ汁 とりにく ほうれんそう はくさい 高野とうふ みそ とうじゅう 混合削りぶし ★とりからスープ	■まぼかぼか郷土汁 ■ごはん 米 ■さばの鯛焼き◆ さけ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ゆず果汁 ゆず ■おくら おくら コーン 赤ハブリカ 塩こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■切干だいこん煮 切干だいこん にんじん ★ちくわ きぬさや だしパック さとう 濃口しょうゆ ■まぼ汁・沖縄県 ■おぼろ汁 あおさ 木綿とうふ ちやし なめこ みそ 混合削りぶし	■おたんじょう会★ ■バターライス (7-11の風味) ◆ 米 にんにく マーガリン パセリ缶 しお 濃口しょうゆ ★アピオン ■とり肉のからあげ ■とりにく しお こしょう さとう 濃口しょうゆ しょうが にんにく かたくり粉 キャノーラ油 ■鶏皮 ■ホークウインナー フロッキー 濃口しょうゆ さとう ■おみこ ■おみこ カブゼリーの素 (青りんご) もも缶 ■フォーのスープ フォー こまつな あぶらあげ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ ★とりからスープ	■米粉のハヤシライス 米 きゅうり ぶたにく たまねぎ にんじん 高野とうふ ★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルウ ★アピオン ■ほうろく豆のツナ和え ほうろく豆 ツナ缶 赤ハブリカ さとう 濃口しょうゆ ■みかん みかん
	アレルギー対応	さば) 鶏肉に変更 こま) 白こまは入れない こま) かぼちゃの煮物に変更	肉類) 豚肉は入れない こま) 白こま・ごま油は入れない 肉類) 鶏肉は入れない	アレルギー対応はありません	肉類) さばに変更 肉類) ウインナーは入れない
3 時	■マカロニポリアン マカロニ たまねぎ ビーマン コーン キャノーラ油 こしょう 濃口しょうゆ ケチャップ さとう	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素	■にんじんドーナツ にんじん ホットケーキミックス とうじゅう キャノーラ油 さとう	■ブルーベリージャムケーキ ブルーベリージャム ホットケーキミックス とうじゅう さとう キャノーラ油	■おこのみやき じゃがいも きゃべつ こむぎ粉 水 かたくり粉 ★和風だし顆粒 ★中濃ソース 青のり
	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
	I7料 - 480kcal 蛋白質 18.1g 脂質 18.6g 加砂糖 89mg 鉄 2mg 食塩 1.7g	I7料 - 532kcal 蛋白質 17.4g 脂質 8.9g 加砂糖 72mg 鉄 1.9mg 食塩 1.1g	I7料 - 418kcal 蛋白質 18.1g 脂質 6.3g 加砂糖 105mg 鉄 1.5mg 食塩 1.5g	I7料 - 569kcal 蛋白質 17g 脂質 19.7g 加砂糖 80mg 鉄 1.6mg 食塩 1.6g	I7料 - 532kcal 蛋白質 16g 脂質 15.6g 加砂糖 96mg 鉄 2mg 食塩 1.8g



	14	15	16	17	18
屋 食	■おたんじょう会★ ■ごはん 米 ■とうろくハンバーグ ★とうろくハンバーグ ■ソース ケチャップ ウスターソース たまねぎ ■豚のきん グリーンピース 高野とうふ しめじ さとう ■いんげんのごまだしサラダ さやいんげん にんじん コーン ■ごまドレッシング さとう 濃口しょうゆ ■はくさいのみそ汁 はくさい おくら つきコンニャク 混合削りぶし みそ	■おたんじょう会★ ■カレーピラフ 米 たまねぎ ■とりにく とりにく マーガリン ミックスベジタブル 濃口しょうゆ ★アピオン カレー粉 ■ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ★ホークウインナー マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★アピオン ■二色のぶどうゼリー カブゼリーの素 (ぶどう) カブゼリーの素 (マスカット) ■コンソメ たまねぎ キャノーラ油 ほうれんそう 高野とうふ コーン ★アピオン コーン缶 とうじゅう さとう かたくり粉 パセリ缶	■ごはん 米 ■さばの焼き さば りょうり酒 しお ■きんぴらごぼう◆ ごぼう にんじん ★ちくわ キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ ■白こま ■ごま油 ■フロッキーのおかか和え フロッキー コーン 赤ハブリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■きんぴらのみそ汁 きんぴら こまつな あぶらあげ 混合削りぶし みそ	■おたんじょう会★ ■ごはん 米 ■デンジャオロス◆ ■ぶたにく たまねぎ もやし ビーマン 赤ピーマン ★とりからスープ みそ 赤だしみそ さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ケチャップ しょうが にんにく かたくり粉 ■肉団子のケチャップ甘酢◆ ■ミートボール にんじん さやいんげん ★とりからスープ ケチャップ さとう ■ピーチゼリー カブゼリーの素 (ピーチ) ■はるさめスープ はるさめ だいこん おくら ★とりからスープ 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■チキンカツ ■とりにく しお こしょう さとう 濃口しょうゆ こむぎ粉 水 ハン粉 さとう キャノーラ油 ■ソース ケチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 ■きゅうりのちりめん和え きゅうり にんじん コーン ■ちりめん さとう ■こや豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ しめじ だしパック さとう 濃口しょうゆ グリーンピース ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ カリフラワー カットわかめ 混合削りぶし みそ
	アレルギー対応	肉類) じゃがいものおやきに変更 肉類) 豚肉は入れない こま) ごまドレッシングは入れない	肉類) 鶏肉は入れない 肉類) ウインナーは入れない	さば) 鶏肉に変更 こま) 白こま・ごま油は入れない	肉類) 豚肉は入れない 肉類) ポテトに変更
3 時	■こまつなとさつまいものケーキ◆ こまつな さつまいも ホットケーキミックス とうじゅう さとう キャノーラ油	■ブレンドドーナツ ホットケーキミックス とうじゅう キャノーラ油 さとう	■焼きビーフン ★ちくわ にんじん たら たまねぎ かたくり粉 にんじん ビーマン しお 濃口しょうゆ キャノーラ油	■チヂミ◆ じゃがいも にんじん たら こむぎ粉 水 かたくり粉 ★とりからスープ ■タレ ホンズ 濃口しょうゆ さとう	■菜めし 米 菜めし
	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
	I7料 - 438kcal 蛋白質 15g 脂質 10g 加砂糖 108mg 鉄 2.4mg 食塩 1.9g	I7料 - 532kcal 蛋白質 15.2g 脂質 16.1g 加砂糖 93mg 鉄 1.7mg 食塩 1.1g	I7料 - 456kcal 蛋白質 17.8g 脂質 16.7g 加砂糖 78mg 鉄 1.9mg 食塩 1.4g	I7料 - 453kcal 蛋白質 15g 脂質 6g 加砂糖 80mg 鉄 5.8mg 食塩 1.6g	I7料 - 596kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.6g 加砂糖 111mg 鉄 2.3mg 食塩 1.6g





	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25
	■お昼様式 ■(預かり保育) ■米粉のカレーライス 米 ふたにく じゃがいも たまねぎ にんじん 高野とうふ グリーンピース キャノーラ油 ★フイヨン さとう ★ルガ ソルカレールウ ■おくらのさげおえ おくら サクランブー 黄パプリカ 淡口しょうゆ さとう ■いちご巻 ストロベリー カアゼリの素 (いちご) かんてん さとう	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■白身魚のごま焼き ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ 白ごま ■ほろりん巻の和え物 ほろりんぞう にんじん コーン 淡口しょうゆ さとう ■かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ ■鶏ひき肉 きぬさや だしパック 淡口しょうゆ さとう ■さやパフのみそ汁 さやパフ あぶらあげ みずな 混合割りぶし みそ	■(預かり保育) ■ケチャップライス 米 ミックスベジタブル とりにく にんにく マーガリン しお 淡口しょうゆ ★フイヨン ケチャップ ■手作りハンバーグ 豚ひき肉 ■鶏ひき肉 たまねぎ ★フイヨン ケチャップ ★中濃ソース さとう キャノーラ油 ■ソース ケチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 ■湯えい フロコロー 淡口しょうゆ さとう ■湯えい の卵型 にんじん さとう ★フイヨン マーガリン ■マスカットとみかんのゼリー カアゼリの素 (マスカット) みかん缶 ■オニオンスープ たまねぎ マーガリン しめじ ★ホークワインナー ★フイヨン さとう 淡口しょうゆ パセリ缶	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■コーンフレークチキン とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフレーク ■いんげんのツナ和え さやいんげん ツナ缶 コーン 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■ひじきの煮物 ひじき だしす水煮 にんじん えだまめ だしパック さとう 淡口しょうゆ ■とん汁 とりにく だいたい こんこ 青ねぎ 混合割りぶし みそ	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■マーボー豆腐 木綿豆腐 ■豚ひき肉 たまねぎ にんじん 高野とうふ しょうが にんにく キャノーラ油 こしょう 赤だしみそ みそ ★とりがらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■ピーマンと野菜の和え物 ピーマン きゅうり にんじん さとう 淡口しょうゆ 粉物酢 キャノーラ油 ■グレープフルーツゼリー カアゼリの素 (グレープフルーツ) ■わかめスープ カットわかめ もやし ★さつまあげ ★とりがらスープ 淡口しょうゆ
アレルギー対応	肉類) 豚肉は入れない	こま) 白ごま・黒ごまは入れない 肉類) 鶏肉は入れない	肉類) 鶏肉は入れない 肉類) じゃがいものおやきに変更 肉類) ワインナーは入れない	肉類) さばに変更 肉類) 豚肉は入れない	肉類) 豚肉は入れない
3時	■和製のケーキ なし ホットケーキミックス とうにゅう さとう キャノーラ油	■カボチャの焼きごうや 高野とうふ マーガリン さとう	■ほろりん巻のアップケーキ ほろりんぞう ホットケーキミックス とうにゅう さとう キャノーラ油 粉糖 マーガリン 水	■あべかわマカロニ マカロニ きぬさや さとう しお	■おおかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風
アレルギー対応	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
	174kcal - 535kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.4g 加糖量 107mg 鉄 2.1mg 食塩 2.3g	174kcal - 357kcal 蛋白質 20.1g 脂質 5.8g 加糖量 114mg 鉄 2.1mg 食塩 1.4g	174kcal - 528kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.6g 加糖量 45mg 鉄 1.3mg 食塩 2g	174kcal - 456kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.1g 加糖量 70mg 鉄 2.3mg 食塩 1.7g	174kcal - 522kcal 蛋白質 17.2g 脂質 9.3g 加糖量 83mg 鉄 2mg 食塩 1.3g

	28
	■米粉のハヤシライス 米 ぎゅうにく ふたにく たまねぎ にんじん 高野とうふ ★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルウ ★フイヨン ■ほろりん巻のごま和え ほろりんぞう にんじん コーン 白ごま ごま油 さとう 淡口しょうゆ ■もちもち もちもち かんてん さとう カアゼリの素 (ピーチ)
アレルギー対応	肉類) 牛肉・豚肉は入れない こま) 白ごま・ごま油は入れない
3時	■焼きポテト フレンチポテト しお パセリ缶
アレルギー対応	アレルギー対応はありません
	174kcal - 473kcal 蛋白質 15g 脂質 14.9g 加糖量 82mg 鉄 1.9mg 食塩 1.7g

* 郷土汁フェア *

めった汁
 石川県の郷土料理で、さつまいもが入った豚汁のことです。
 名前の由来は「(昔は)めったに食べられないお肉が入っていたから」や「やたらめったら具を入れるから」など語説あるそうです。じゃがいもではなくさつまいもを使用することでほんのり甘めの仕上がりにするのが特徴です。

肉吸い
 大阪府の郷土料理である「肉うどん」から生まれた郷土汁です。うどんのおつゆを軽食としても味わいたいとうどんを抜いて作ったのが由来です。地元で愛されているからこそその変化を遂げた郷土汁ですね。

のっぺい汁
 新潟県の郷土汁で汁にほんのりとろみがついているのが特徴です。
 肉吸いと由来が似ていて、こちらは「のっぺ」というとろみがついた煮物が汁物へ変化した郷土汁です。「のっぺ」とは「とろみのある」という意味からきており、漢字では「濃餅」と書くそうです。さつまいもを具とすると自然にとろみがつけられますが、片栗粉でも代用ができます。とろみがつくことで寒い冬でも冷めにくく、温かいままゆっくり味わえるのがのっぺい汁の特徴です。日本海に面しており、冬が特に寒い地域だからこそ生まれた料理の工夫ですね。

飛鳥汁
 今から1300年ほど前の飛鳥時代に中国から伝わった奈良県の郷土料理で、牛乳と鶏肉を使用した味噌仕立ての汁物です。今回幼稚園での給食では、牛乳の代わりに豆乳をしようとしています。豆乳を使用しても、牛乳のようなまろやかな味わいに仕上げることができます。

アーサ汁
 「アーサ」とは沖縄県の方で「あおさ」のことを指します。
 あおさとあおのりは同じ海藻類の仲間で見ても似ており、一見同じようなものの印象がありますが、実は葉っぱの形状と香りが違います。あおのりは糸状の葉っぱで、香りが濃いです。あおさはあおのりより香りは控えめですが、平たくやや大きな葉っぱをしており食感を楽しむのに向いています。あおのり、そしてわかめやひじきなども違うふわふわとした見た目、食感のあおさをアーサ汁として楽しんでいただければと思います。

