

# 2017年1月 給食予定実施献立

あゆみ保育園

	曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	あかちやにくなる	きいろねつやちからになる	みどりちょうしをととのえる
	2月		正月休み				
	3日						
希望保育	4日	水	さくつとあられ	おべんとうもち	♪こめぼんぼう		
	5日	木	むらさきいもちっぶ	かれーらいす とまととぶろっこりーのさらだ みかん	♪さかなつこ ちーず	ぎゅうにく、 まりねどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、にんにく とまと、ぶろっこりー みかん
	6日	金	つしゃあげせんべい	かれいのおーぶんやき おんやさい すーぶ	みにみれー びすけつと	からすかれい とりみんち	こめ じゃがいも にんじん、きやべつ だいこん、にんじん
	7日	土		おべんとうもち			
	9日	月		せいじんのひ			
	10日	火	むらさきい せんべい	◇さといものそぼろに あおなとこうやどうふのあえもの とんじる	くだものぜりー	とりみんち こうやどうふ ぶたにく、みそ	にんじん、 ほうれんそう、こまつな、にんじん じゃがいも だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、もやし
	11日	水	ふわふわちっぶ	ななくさがゆ さけのしおやき だいこんのあまずあえ	びすこ	とりにく、かまぼこ さけ	こめ、もち ななくさ、みずな、だいこん、にんじん だいこん、にんじん
	★12日	木	よーぐると	しよくぼん くりーむしちゆー いたりあんさらだ ばなな	いもむし ようかん	とりにく、ぎゅうにく まりねどれっしんぐ	しよくぼん じゃがいも、しちゆーるう にんじん、たまねぎ、ぶろっこりー れたす、きゅうり、ぶちとまと ばなな
誕生会	★13日	金	あかちゃん せんべい	こんさいごはん からあげ ぶちとまと きやべつとあつあげのあえもの みそしる	けーき	とりにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ ごぼう、れんこん、にんじん ぶちとまと きやべつ、にんじん もやし、わかめ、にんじん
	14日	土		おべんとうもち			
	16日	月	うのはなくつきー	いかとやさいのにももの あおなのあえもの みそしる	ここあむしばん	いか、ちくわ ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、さといも だいこん、にんじん ほうれんそう、こまつな、にんじん わかめ
	★17日	火	ちーず	とりとやさいのとまとに かいそうさらだ すーぶ	りんご ♪せんべい	とりにく えび、のんおいるどれっしんぐ	こめ、じゃがいも にんじん、たまねぎ、とまと かいそう、れたす、きゅうり、わかめ もやし、たまねぎ、にんじん
	★18日	水	てつしおせんべい	きぬあげのそぼろあんかけ はくさいのにびたし けんちんじる	ふのらすく	きぬあげ、あいびきみんち とうふ、とりにく	こめ かたくりこ、さといも にんじん、たまねぎ はくさい、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
	19日	木	さくつと あられ	◇ぶりのてりやき ぶろっこりー せんぎりだいこんのにももの みそしる	♪こめぼんぼう	ぶり あぶらあげ みそ	こめ ぶろっこりー せんぎりだいこん、にんじん、 きやべつ、たまねぎ、にんじん
	20日	金	みかん	ろーるぼん みーとろーふ こーんさらだ すーぶ	よーぐると	あいびきみんち、たまご まりねどれっしんぐ ペーこん	ろーるぼん ぼんこ にんじん、たまねぎ、いんげんまめ こーん、れたす、きゅうり、にんじん ちんげんさい、たまねぎ
	21日	土		おべんとうもち			
	★23日	月	ちーず	とりのかれーふうみやき ぼてとさらだ すーぶ	すていっくばい	とりにく、かれーこ ろーすはむ、まよねーず	こめ じゃがいも にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、えのき、しめじ、しいたけ、ばせり
	24日	火	ふわふわちっぶ	みそらーめん もやしのなむる りんご	かりんとう ・ とろべー	ぶたにく、みそ	ちゅうかめん きやべつ、にんじん、たまねぎ、 もやし、きゅうり、にんじん りんご
	★25日	水	むらさきい せんべい	ようふうあつやきたまご かりふらわーときやべつとさらだ すーぶ	きなこーすと	たまご、ペーこん ごま、まよねーず ぶたにく	こめ じゃがいも ほうれんそう、たまねぎ きやべつ、かりふらわー、にんじん たまねぎ、にんじん
カミカミメニュー	26日	木	かぼちゃ すていっく	◇ぶたばらにくとこんさいのにももの あおなとせんぎりだいこんのあえもの みそしる	♪きらずあげ ・ みかん	ぶたにく、 とうふ、みそ	こめ だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう ほうれんそう、こまつな、にんじん、せんぎりだいこん なめこ、ねぎ
	27日	金	りんご	ししゃものてんぶら ごもくまめのにももの みそしる	ぶりん	ししゃも、 だいや ごま、ごまあぶら、みそ	こめ、てんぶらこ こんにやく にんじん、ほししいたけ、こんぶ さといも、 だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ
	28日	土		おべんとうもち			
	30日	月	むらさきい ちっぶ	♪ぶたにくのおろしそーすかけ ぶろっこりーとしめじのあえもの みそしる	ばなな ・ さくつとあられ	ぶたにく まりねどれっしんぐ あぶらあげ	こめ だいこん、こーん、こまつな ぶろっこりー、しめじ、にんじん だいこん、にんじん、きやべつ、
	★31日	火	よーぐると	◇ごぼうのしぐれに だいこんときゅうりのあえもの みそしる	ちぢみ	ぎゅうにく、 みそどれっしんぐ	こめ、こんにやく じゃがいも ごぼう、にんじん、たまねぎ だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、わかめ

\* \_\_\_\_\_は、自然食品のお菓子です。  
\* ♪印がついているメニューは、0・1歳児の配慮をしています。  
\* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。

\* ★印がついている日は門の横に給食の写真を貼り出しています。  
\* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。  
\* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。



これからますます厳しい寒さになります。  
お休みの間に生活リズム・体調を崩してしまわないよう、休息・栄養をしっかりとって元気に過ごしましょう。

### ～おせち料理～

お正月の伝統的な食事として、おせち料理があります。  
おせちの中に入っている食材には色々な言われがあり、昔の人の込めた大切な意味がぎっしりと詰まっています。

黒豆・・・毎日を”マメ”で元気に過ごせるように  
数の子・・・子が多く子孫繁栄するように  
田作り・・・豊作を祈る  
昆布巻き・・・毎日の健康をよろ”こぶ”

きんとん・・・黄金色の小判を意味し、財産が増える事を祈る  
かまぼこ・・・日の出を象徴し、赤は魔除け、清浄を表す  
蓮根・・・先々の見通しが利くように

### ～レシピ～

1月18日 『麩のラスク』

材料	分量(2人分)
麩(小さめのもの)	10g
バター	10g
牛乳	10cc
☆きなこ	4g
☆粉砂糖	4g



作り方

- ①、耐熱ボウルにバター、牛乳をいれ600Wのレンジで40秒加熱。
- ②、①に麩を入れ、全体に染み込ませる。
- ③、150℃に温めたオーブンで20分焼く。
- ④、☆を混ぜ合わせる。
- ⑤、③が焼けたら、熱いうちに④をまぶす。

1月27日 『胡麻味噌汁』

材料	分量(1人分)
大根	20g
人参	10g
小芋	20g
しいたけ	5g
油揚げ	5g
ねぎ	少々
ごま	適量
ごま油	適量
だし汁	160ml
みそ	8g



作り方

- ①、大根、人参はいちょう切り。小芋、しいたけは1cm角。
- ②、だし汁に大根、人参を入れ沸かす。
- ③、しいたけ、小芋、油揚げを入れ、小芋が柔らかくなれば味噌をとく。
- ④、ごま、ごま油、ねぎを適量入れる。

