

2017年1月 給食予定実施献立

渋川あゆみ保育園

	曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	あかちやにくとなる	きいろねつやちからになる	みどりちようしをととのえる
	2月		おしょうがつやすみ				
	3火		”				
	4水	てつしおせんべい	おべんとうもち	さくつとあられ とろべー			
あゆっこひろば	5木	むらさきもちっぷ	かれーrais ぶくじんづけ 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	こめ、じゃがいも、かれーらう てづくりどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ ぶくじんづけ とまと、ぶろっこりー、きゃべつ みかん
	6金	さくつとあられ	かれないのおーぶんやき おんやさい そぼろのすーぶ	みにみれー びすけつと	からすかれない とりみんち	こめ じゃがいも、てづくりどれっしんぐ	にんじん、きゃべつ だいこん、にんじん、ぼせり
	7土		おべんとうもち				
	9月		せいじんのひ				
	10火	むらさきもち 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	さといも、かたくりこ、こめ	にんじん ほうれんそう、こまつな だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、もやし
	11水	ふわふわちっぷ	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木	よーぐると	しよくぼん くりーむしちゅー いたりあんさらだ ばなな	いもいり むしようかん	とりにく、ぎゅうにく	しよくぼん じゃがいも、しちゅーらう てづくりどれっしんぐ	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
誕生日会	13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 きゃべつとあつあげのあえもの もやしとわかめのみそしる	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 きゃべつ、にんじん もやし、わかめ、にんじん
	14土		おべんとうもち				
	16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 とうふとぶたにくのみそしる	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、ねぎ
	17火	ちーず	とりとやさいのとまとに かいそうさらだ もやしのすーぶ	りんご ・ ♪せんべい	とりにく えび	こめ、じゃがいも てづくりどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまと かいそう、れたす、きゅうり もやし、たまねぎ、にんじん
	18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 きゃべつとたまねぎのみそしる	♪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 きゃべつ、たまねぎ、にんじん
	20金	みかん	ろーるぼん みーとろーふ こーんさらだ ちんげんさいのすーぶ	よーぐると	あいびきみんち、たまご ペーこん	ろーるぼん ぼんこ てづくりどれっしんぐ	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土		おべんとうもち				
	23月	ちーず	とりのかれーふうみやき ぼてとさらだ きのこのすーぶ	すていっくばい	とりにく、かれーこ ろーすはむ	こめ じゃがいも、まよねーず	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、ぼせり
	24火	ふわふわちっぷ	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	きゃべつ、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、にんじん りんご
	25水	むらさきもち せんべい	ようふうあつやきたまご かりふらわーときゃべつとさらだ やさいのすーぶ	きなことーすと	たまご、ペーこん ぶたにく	こめ てづくりどれっしんぐ じゃがいも	ほうれんそう、たまねぎ きゃべつ、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 なめこのみそしる	♪きらずあげ ・ みかん	ぶたにく とうふ、みそ	こめ、こんにやく	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、きりぼしだいこん なめこ、ねぎ
	27金	りんご	ししゃものてんぶら ごもくまめのにももの ごまみそしる	ぷりん	ししゃも だいず みそ、あぶらあげ	こめ、てんぶらこ こんにやく	あおのり にんじん、ほしいたけ、こんぶ だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ
	28土		おべんとうもち				
	30月	むらさきもち ちっぷ	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 やさいのみそしる	ばなな ・ さくつとあられ	ぶたにく あぶらあげ	こめ てづくりどれっしんぐ	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、きゃべつ
	31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 じゃがいものみそしる	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、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、玄米入りご飯です。
* 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。



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。

