

2018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	みどりちょうしをととのえる
1月		おしょうがつやすみ				
2火		おしょうがつやすみ				
3水		おしょうがつやすみ				
4木	あかちゃんせんべい	希望保育	こめほんぼう			
5金	さくつとあられ	はやしらいす ぽてとさらだ りんご	びすこ	ぎゅうにく ろーすはむ	こめ、はやしろう じゃがいも、まよねーず	にんじん、たまねぎ、たけのこ、とまと、ぐりんびーず にんじん、きゅうり りんご
6土		おべんとうもち				
8月		せいじんのひ				
9火	よーぐるど	さばのみそに やさいとひじきのしらあえ のっぺいじる	くりきんとん	さば、みそ とうふ とりにく	こめ ごま さといも、かたくりこ	しょうが ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき だいこん、にんじん、ねぎ
10水	べびーは一す	はっぼうさい てづくりはるまき ちんげんさいのかきたまじる	おれんじ ・ きらずあげ	ぶたにく ちーず、しーちきん たまご	こめ、かたくりこ じゃがいも、はるまきのかわ	はくさい、たけのこ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが ちんげんさい、にんじん
11木	ばなな	みーとろーふ ぐりーんさらだ ぶちとまと きやべつすーぶ	けーき	あいびきみんち、たまご	こめ ぼんこ わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、ごぼう れたす、きゅうり、ぶろっこりー ぶちとまと きやべつ、たまねぎ、にんじん
12金	むらさきもち ちっぶ	《おしょうがつりょうり》 なめしごはん くろまめ たづくり かまぼこ わふうたまごやき おぞうに	よーぐるど	くろまめ、ごまめ、かまぼこ たまご とりにく、しろみそ	こめ ごま ごま もち、ふ	なめしのもと ひじき、にんじん、ねぎ かぶ、だいこん、かぶのは、みずな
13土		おべんとうもち				
15月	ちーず	だいでずかれー ふくじんづけ いたりあんさらだ ばなな	みれーびすけつと	ぎゅうにく、だいでず、すきむみるく	こめ、じゃがいも、かれーるう いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、にんにく、りんご ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶちとまと ばなな
16火	てつしお せんべい	にこめ(ひろしまけん) ほうれんそうのごまあえ はくさいのみそしる	だいでずとこざかな のあげあえ	あずき、あぶらあげ ぶたにく、みそ	こめ さといも ごま	れんこん、だいこん、にんじん、ごぼう、ほしいたけ、こんにやく ほうれんそう たまねぎ、はくさい、にんじん
17水	りんご	さけのしおやき いかとさといものにも きやべつのみそしる	とろべー ・ かりんとう	さけ いか、ちくわ みそ	こめ さといも	にんじん、こんにやく きやべつ、たまねぎ、にんじん、もやし
18木	かぼちゃ ぼーろ	しよくぼん みーとぼーる すばげていさらだ こんさいすーぶ	しんしゅうおやき (ながのけん)	みーとぼーる ろーすはむ べーこん	しよくぼん すばげてい、まよねーず	きゅうり だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにやく、ほうれんそう
19金	ほしいも	てづくりとんかつ まめとひじきときやべつのみそしる	みかん ・ おかき	ぶたにく、たまご だいでず とうふ、みそ	こめ こむぎこ、ぼんこ	きやべつ、にんじん、ひじき だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ
20土		おべんとうもち				
22月	うのはな くつきー	めばるのてんぶら と おんやさい みそまよねーずがけ にくだんごじる	ちーず ・ せんべい	めばる よーぐるど、みそ、すきむみるく とりみんち、ぶたみんち、たまご	こめ てんぶらこ じゃがいも まよねーず はるさめ	にんじん、ぶろっこりー、かりふらわー にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ
23火	よーぐるど	ひじきごはん きりたんぼなべ(あきたけん) あおなときのこのしらあえ みかん	にくまん	あぶらあげ とりにく、あぶらあげ とうふ	こめ きりたんぼ ごま	ひじき、にんじん ごぼう、まいたけ、しろねぎ、しらたき、せり ほうれんそう、こまつな、しいたけ、しめじ、にんじん、こんにやく みかん
24水	ふわふわちっぶ	すきやきふうに かつおうめ きやべつのおかかあえ たまねぎのみそしる	あつがるばい	ぎゅうにく、やきとうふ、あつあげ かつおぶし あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、ふ	にんじん、こんにやく、ほしいたけ、ねぎ きやべつ、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
25木	みかん	ろーるばん ぶらうんしちゆー にそわーずさらだ ちーず	あずきじるのぞう に(とつとりけん)	とりにく たまご、ろーすはむ ちーず	ろーるばん びーふしちゆーるう いたりあんどれっしんぐ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ぶろっこりー、かりふらわー れたす、きゅうり、にんじん
26金	にぼし	あんかけうどん こんさいのあげあえ ばなな	こめほんぼう	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ ぶたばらにく	うどん、かたくりこ	たまねぎ、ほしいたけ、ねぎ ごぼう、にんじん、れんこん ばなな
27土		はっぴょうかい				
29月	ちーず	さわらのゆうあんやき ぶろっこりーのおかかあえ けのじる(あおもりけん)	ほしいも ・ せんべい	さわら かつおぶし こうやどうふ、あぶらあげ、きんときまめ、みそ	こめ	ゆず ぶろっこりー だいこん、にんじん、ごぼう、ふき、ぜんまい、ほしいたけ、こんにやく
30火	みかん	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	あぶらそば (とうきょう)	とりにく えび	こめ じゃがいも、かたくりこ あおじそどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、とまと れたす、きゅうり、かいそう もやし、たまねぎ、にんじん
31水	どうぶつ びすけつと	やこめ(やまなしけん) おでんふうにこみ てづくりちーずのたまごやき はくさいのにゅうせいづけ	ばなな	だいでず ちくわ、うおかしあげ、あつあげ、ぎゅうすじにく たまご、かってーじちーず、さけふれーく にゅうせい	こめ	だいこん、にんじん、こんにやく、こんぶ ねぎ はくさい、にんじん

* _____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。
 * (県名)のついている献立名はその県の郷土料理です。
 * □は保育園で作る手作りおやつです。

* 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。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 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。



寒さも一段と厳しくなりますが、早寝早起きと食事のバランスを心がけ、風邪をひかない身体作りをしていきましょう。美味しい食べ物が食卓にいっぱい並ぶ季節ですが、食べ過ぎは胃に負担がかかり免疫力が低下してしまいます。「腹八分目に医者いらず」・・・なかなか実践するのは難しいですが、昔ながらの食と生活につながる知恵、是非心に留めておきたいことですね。



おせち料理の由来

お節料理 もともと「お節」とは、神さまにお供えてから、皆で食べた料理のことをいいましたが、今では正月料理のことをさすようになりました。それぞれに意味のあるお料理が詰まっているお節料理を、給食では12日に少し取り入れています。

<なます>

生の魚介と大根、にんじんと酢で作ったことから、なますの名がつけられました。今は生の魚介の代わりに、干柿や昆布、ゆずの千切りも用いられ



<こんぶ>

「喜ぶ」に通じるとされ、おめでたい日の食事によ



<ごぼう煮>

ごぼうの根は大地に張ることから「家の土台がゆらがないように」と願って。また、細く長く幸せにという縁起物の食材です。



<松風焼き>

表面にはごま、裏には何もつけていない料理なので、裏に何も無いということは隠し事がなく、正直であるという意味で縁起



<黒豆>

黒は「魔除けの色」で、豆は「まめ」に暮らせるようにと願って。



<田作り>

五穀豊穡を願い、小魚を田んぼの肥料にしていたことからこの名がついたそうです。



<栗きんとん>

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。また「勝ち栗」と言って、縁起がよいとして尊ばれています。



体調が良くないときの食事

いつも元気が一番ですが、気温が低く、体調を崩してしまいがちな季節です。少しでも早く良くなるように、食事で少し意識するポイントをまとめました。子どもの体調に合わせて体に優しい食事を心がけたいですね。

熱があるときの食事

- ・発熱時はたくさん汗をかくので、脱水症状に気を付け、十分に水分補給しましょう。
- ・熱が高い時は、多くのエネルギーが消費されます。エネルギー・たんぱく質の多い食品を摂るようにしましょう。卵雑炊、ヨーグルト、リンゴ果汁、煮込みうどんなどのメニューが効果的です。
- ・脂っこいもの、消化に悪いもの、お菓子などは避けましょう。



下痢、嘔吐の時の食事

- ・軽い下痢の時は、水分補給が主体になります。小児用のイオン飲料、野菜スープ、少し薄めた味噌汁の上澄みなどがおすすめです。
- ・下痢の時、主治医から絶食などの指示がない場合は、早期に食事を開始した方が、回復が早くなります。その際、脂っこいものやお菓子は避けましょう。乳児の場合、母乳を中断したり、ミルクを薄める必要はありません。
- ・嘔吐の時は、人肌程度のイオン飲料を少しずつゆっくり摂ります。急にたくさん飲んだり、酸味のあるジュースを飲んだりすると、かえって嘔吐を誘発するので気を付けましょう。

今月のメニューより

★給食★ 1月9日

鯖の味噌煮

材料(4人分)

生鯖 4切れ

生姜 1片

水 170ml

酒 大さじ2

みりん 小さじ1

濃口醤油 小さじ1

砂糖 大さじ1

味噌 大さじ1

下ごしらえ

千切り



←合わせて味噌を溶きのばしておく

作り方

- ①水に◇を入れ、沸騰したら鯖を入れる
- ②しょうがを乗せ、落し蓋をして弱火で煮る
- ③鯖に火が通ったら火を止める

1月の郷土料理

給食

16日 広島県 煮ごめ

23日 秋田県 きりたんぼ鍋

29日 青森県 けの汁

31日 山梨県 やこめ

おやつ

18日 長野県 信州おやき

25日 鳥取県 小豆汁の

雑煮

30日 東京都 油そば

★おやつ★ 1月18日

信州おやき

材料(10~15個分)

皮 中力粉 300g

サラダ油 大さじ1 1/2

塩 少々

熱湯 200ml

野沢菜 200g (1cm幅に切る)

豚ミンチ 100g

◇ 砂糖 大さじ2

味噌 大さじ2



作り方

- ①皮の材料をすべてボウルに入れ、よくこねる(熱いので、初めは箸などで混ぜてから)
- ②1を棒状にまとめ、ラップをして、30分以上寝かせる
- ③フライパンでひき肉を炒め、野沢菜も入れて少し炒めたら、◇で調味し、冷ましておく
- ④2を10~15個に切り分け、麺棒などで伸ばす(打ち粉は片栗粉を使用する)
- ⑤4で3を包み、ごま油を熱したフライパンで両面こんがり焼き、とじ目を下にして水を注ぎ、ふたをして蒸し焼きにする

