

# 2018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
1 月		しょうがつやすみ				
2 火		しょうがつやすみ				
3 水		しょうがつやすみ				
4 木	ふわふわちつぶ	おべんとうもち	こめぼんぼう 乳児:(まんまぼんせん)			
5 金	ほしいも	ぼーくかれー ふくじんづけ まかにさらだ ばなな	くだものぜりー	ぶたばらにく、ぎゅうにゅう ろーすはむ	こめ じゃがいも、かれーるう まかに まよどれ	にんじん、たまねぎ、まっしゆるーむ、にんにく ふくじんづけ にんじん、きゅうり ばなな
6 土		おべんとうもち				
8 月		せいじんのひ				
★ 9 火	ちーず	ななくさがゆ さわらのゆうあんやき かぶらのあえもの	あずきむしばん	とりにく さわら	こめ もち	にんじん、ななくさ、みずな、だいこん ゆず かぶら、はつきかぶら、こんぶ
★ 10 水	わかめせんべい	〈しょうがつりょうり〉 すいとんのおぞうにふう くろまめ たづくり こうはくなます	みれーびすけつと	とりにく くろまめ いわし	こめ こむぎこ ごま	にんじん、だいこん、ごぼう、ながいも、ねぎ にんじん、だいこん
★ 11 木	むらさきもちつぶ	〈しんしゅんらんち〉 みーとろーふ(れんこんちつぶぞえ) こうやどうふのあえもの かすじる	けーき	あいびきみんち こうやどうふ ぶたにく、みそ ぶたろーす	こめ かたくりこ さといも こめ	たまねぎ、れんこん にんじん、こまつな、ほうれんそう にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ だいこん、こまつな、こーん
12 金	ばなな	◇ぶたにくのおろしそーすがけ ごもくまめののもの えのきとふのみそしる	よーぐると	だいたず みそ、ふ	こめ	にんじん、ほししいたけ、こんにやく、こんぶ えのき、ねぎ
13 土		おべんとうもち				
15 月	かぼちゃぼーろ	さばのみそに れんこんとひじきのあえもの のっぺいじる	さかなつこ ♪ばりんこ (乳児:てつしおせんべい)	さば、みそ あぶらあげ とりにく	こめ さといも、かたくりこ	しょうが にんじん、ひじき、れんこん にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
★ 16 火	りんご	◇ちくぜんに もやしとこまつなのあえもの とうふとわかめのみそしる	もちもちちーずばん	とりにく とうふ、みそ	こめ	にんじん、ほししいたけ、ごぼう、だいこん、たけのこ、こんにやく もやし、こまつな わかめ
★ 17 水	よーぐると	たらこすばげていー かりふらわーのさらだ ふる一つぼんち	♪いもけんぴ (乳児:ほしいも)	たらこ ろーすはむ	すばげてい ふれんちどれっしんぐ	たまねぎ、しめじ、しそ、のり にんじん、かりふらわー、ぶろっこりー ふる一つかん
18 木	かえりちりめん	しよくぼん ちーずかつ おんやさい こんそめすーぶ	りんごけーき	ぶたろーす、ちーず	しよくぼん ばんこ じゃがいも	にんじん、ぶろっこりー にんじん、たまねぎ、ばせり
19 金	みかん	すぶた もやしのなむる だいこんときくらげのちゅうかすーぶ	ぶりん (たまごふしよう)	ぶたばらにく	こめ かたくりこ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん、ほししいたけ もやし、きゅうり にんじん、だいこん、きくらげ、ねぎ
20 土		おべんとうもち				
22 月	ちーず	しろみぎかなのやさいあんかけ ほうれんそうのごまあえ もやしのみそしる	みるくばん	からすがれい みそ	こめ かたくりこ ごま	にんじん、たまねぎ ほうれんそう にんじん、もやし、たまねぎ
★ 23 火	うのはなくつきー	◇がんととかぶののもの きゃべつのおかかあえ たまねぎのみそしる	まーまれーどすこーん	がんと、とりにく かつおぶし みそ	こめ	にんじん、かぶ、だいこん、こんにやく きゃべつ にんじん、たまねぎ、わかめ
★ 24 水	むらさきもせんべい	みそらーめん だいこんときゅうりのちゅうかあえ みかん	きらずあげ	ぶたにく、みそ	ちゅうかめん ごまあぶら	にんじん、きゃべつ、もやし だいこん、きゅうり みかん
25 木	よーぐると	ろーるばん びーふしちゅー すばげていさらだ りんご	ぼてとふらい	ぎゅうにく つな	ろーるばん びーふしちゅうらう、じゃがいも すばげてい、まよどれ	にんじん、たまねぎ、まっしゆるーむ、ぐりんびーす にんじん、きゅうり りんご
26 金	かぼちゃぼーろ	ちゅうかどん はるさめさらだ わかめすーぶ	ばなな	ぶたばらにく ろーすはむ	こめ かたくりこ はるさめ、ごまあぶら ごま	にんじん、たけのこ、たまねぎ、はくさい、きくらげ きゅうり わかめ
27 土		おべんとうもち				
29 月	とろべー	さけのむにえる ませどあんさらだ びーんずいりやさいのすーぶ	かりんとう	さけ だいたず、べーこん	こめ こむぎこ さつまいも、まよどれ	にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう にんじん、たまねぎ、きゃべつ
30 火	ばなな	◇ゆかりごはん おでん やさいとひじきのしらあえ	びすこ	ぎゅうすじにく、ういんなー、ちくわ、あつあげ とうふ、みそ	こめ ごま	ゆかり にんじん、だいこん、こんにやく、こんぶ にんじん、しいたけ、ほうれんそう、ひじき
★ 31 水	べびーはーす	ささみのてんぷら あおなときこのあえもの ごまみそしる	ふれんちとーすと	ささみ みそ、あぶらあげ	こめ てんぷらこ さといも、ごま、ごまあぶら	あおのり ほうれんそう、こまつな、しめじ、えのき、しいたけ にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ

\* \_\_\_\_\_ は、自然食品のお菓子です。

\* ♪印がついているメニューは、1・2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。



今年もあとわずかとなりました。来年も子どもたちに喜んでもらえる給食を心を込めて作りたくと思いますので、給食室一同 よろしくお願いたします。これからますます厳しい寒さになりますが、体調を崩さないよう休息・栄養をとって元気に登園してくださいね。

## お正月のいわれについて知ろう！

1年の始まりであるお正月は幸せや豊作をもたらす「歳神(としがみ)」さまを各家庭で迎える行事として古くから大切に祝われてきました。お節を食べるのは、神と食事をともにすること、おなじものをいただくことで福を招き、災いを打ち払うと考えられていたためです。現代の子にも多くの人のご馳走を囲む経験を通し、感謝の気持ちを育んでいきたいものですね。



お節(おせち)の「節」とは1年のうちに何度かある、特に大切な年中行事のことで、本来はそのようなときに作る特別な料理が節の料理、つまりお節でした。詰められる料理には地域や家庭により様々な意味が込められますが、ここではその一例を紹介しま

## お節料理に込められた願い

### きんとん

黄色を黄金に、栗を小判に見立てて、「今年も豊かな1年であるように」と願います。



### 田作り

昔は乾燥させた小魚を田んぼの肥料にしていたことからこの名に。豊作を祈願する食べ物です。



### なます

大根と人参で作った紅白の酢の物。紅白に色はお祝いの水引きを表し、縁起を担ぎます。



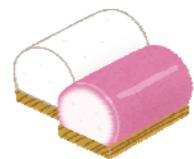
### 黒豆

黒は魔除けの色。健康に「まめまめしく」暮らせるようにという健康長寿の願いが込められています。



### 紅白かまぼこ

半円状の形は日の出の象徴。紅はめでたさや喜び、また魔除けを表す色、白は神聖な色とされています。



### 昆布巻き

「よろこぶ」に通じる縁起物。昆布はこれ以外にも煮物の結び昆布などにも多用されます。



### かずのこ

ニシンの卵。ニシンは卵が多い＝たくさんの子ができるということから、子宝や子孫繁栄を願う縁起物です。



### たたきごぼう

ごぼうの根は深く張ることから、「家業がその土地に根を張り揺らがないように」という思いが込められています。



## 今月のメニューより



★給食★1月10日

### すいとんのお雑煮風

#### 材料(4人分)

- |      |      |       |       |
|------|------|-------|-------|
| ★鶏肉  | 1/2個 | ★長芋   | 150g  |
| ★人参  | 1/4本 | ★小麦粉  | 200g  |
| ★大根  | 100g | ★塩    | 少々    |
| ★ごぼう | 1/3本 | ◇薄口醤油 | 大さじ1  |
| ★ねぎ  | お好み  | ◇だし   | 700ml |



#### 作り方

- ①小麦粉を水で溶き、すりおろした長芋と塩を混ぜ、すいとんを作る。
- ②鶏肉はひと口大に切って、さっと熱湯をくぐらせる。
- ③人参、大根は拍子切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にだし汁、具材を入れて熱す。
- ⑤調味料を入れ、スプーンですいとんの生地を入れる。

★おやつ★1月31日

### もちもちチーズパン

#### 材料(4人分)

- |       |       |
|-------|-------|
| ★白玉粉  | 100g  |
| ★牛乳   | 150ml |
| ★粉チーズ | 20g   |



#### 作り方

- ①白玉粉、粉チーズを混ぜる。
- ②①に牛乳をさらに加えて混ぜる。
- ③生地を丸める。
- ④180℃のオーブンで13～15分焼く。

## 1月7日は七草粥



お正月の7日の朝に、無病を願って7種類の野菜を入れて食べます。元は中国の風習で春の粥に煮込んで神に供えるとともに、家族で食べ、万病・邪気を祓うために行われてきました。しかし今では、お正月のご馳走で胃腸に負担がかかるこの時期に、体の調子を整えるという意味で食べるようになってきているようです。



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのぎ



すずな



すずしろ