

2019年1月 給食 献立表

あゆみこども園

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 火		おしょうがつやすみ				
2 水		おしょうがつやすみ				
3 木		おしょうがつやすみ				
4 金	ふわふわちつぶ	きぼうほいく (おべんとうもち)	いもけんぴ (乳児:むらさきもちつぶ)			
5 土		おべんとうもち				
7 月	かほちやぼーろ	ななくさがゆ でんがく かぶらのあえもの	かりんとう(★さくつとあられ) ・ とろべー	とりにく とりみんち、なまふ、あつあげ、みそ	こめ さといも	にんじん、ななくさ、みずな、だいこん あかこんにやく、きぬさや かぶら、ほつきかぶら、こんぶ
8 火	ちーず	すいとんふうおぞうに さわらのゆうあんやき くろめ	うのはなくつきー ・ みかん	とりにく さわら くろめ	こめ こむぎこ	にんじん、だいこん、ごぼう、ながいも、ねぎ ゆず
9 水	ばなな	(ぼーすでーらんち) みーとろーふ(まつかぜやきふう) こうはくなます しょうがつやさいのしろみそしる	けーき	とりみんち、みそ しろみそ たまご、なまくりーむ、ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さといも こむぎこ	たまねぎ、あおのり にんじん、だいこん きんととまにんじん、だいこん、みつば いちご
10 木	わしやあげ	しよくばん ぼーくびーんず ぐりーんさらだ(ふれんちどれっしんぐ) ふるーつとよーぐるとあえ	くりむしようかん	ぶたばらにく、だいず よーぐると こしあん	しよくばん じゃがいも (まよだれ) くり、こむぎこ、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、とまとだいず ぶろっこりー、れたす、きゅうり、(にんにく、れもんじる) ふるーつぼんち
11 金	あかちやせんべい	◇いりどり ちぐさあえ たづくり しめじとふのみそしる	たまごしようぶりん	とりにく あぶらあげ かたくちやし みそ	こめ さといも ごま ふ	にんじん、れんこん、こんにやく、ほししいたけ、えだまめ にんじん、きゃべつ しめじ、ねぎ
12 土		おべんとうもち				
14 月		せいじんのひ				
15 火	さくつとあられ	◇ぶりのてりやき ぶろっこりー ひじきとれんこんのあえもの もやしのみそしる	おさつすていっく	ぶり あぶらあげ みそ	こめ さつまいも	ぶろっこりー にんじん、ひじき、れんこん、いんげん にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ
16 水	わかめせんべい (★ましまほんせん)	ちきんかれー ふくじんづけ すばげていさらだ ばなな	くだものぜりー	とりにく、すきむみるく ろーすはむ	こめ じゃがいも、かれーるう すばげてい、まよだれ	にんじん、たまねぎ、まつしゆるーむ、にんにく、ふくじんづけ にんじん、きゅうり ばなな
17 木	よーぐると	しょうゆらーめん えびのてんぶら ちしやな だいこんときゅうりのこんぶあえ	かなつべ (いちごじやむ)(つなまよ)	ちやーしゆー えび つな	ちゆうかめん てんぶらこ いちごじやむ ぼせり	にんじん、もやし、きゃべつ ちしやな だいこん、きゅうり、しおこんぶ いちごじやむ ぼせり
18 金	みかん	ぶたにくのおろしそーすかけ ごもくまめのにも たまねぎのみそしる	まりーびすけつと ・ とろべー	ぶたろーす(ぶたこまにく) だいず あぶらあげ、みそ	こめ にんじん、こーん、こまつな にんじん、ほししいたけ、こんにやく、こんぶ にんじん、たまねぎ、わかめ	
19 土		おべんとうもち				
21 月	とろべー	さけのぼてとやき まかにとやさいのかれーそてー からふるすーぶ	みるくばん	さけ まかに ろーすはむ	こめ じゃがいも、まよだれ まかに	ぼせり にんじん、たまねぎ、びーまん たまねぎ、きゃべつ、ぶらりか
22 火	かほちやぼーろ	おでんふうにこみ あおなとこのしらあえ りんご	ここあむしばん	ぎゅうすじにく、ちくわ、あつあげ、ういー どうふ	こめ ごま むしぼんみつす	にんじん、だいこん、こんにやく、こんぶ にんじん、こまつな、しいたけ、しめじ、こんにやく りんご
23 水	うのはなくつきー	◇ちくげんに さつまあげときゅうりのあえもの とうふとわかめのみそしる	よーぐると	とりにく さつまあげ とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ	にんじん、だいこん、たけのこ、ごぼう、こんにやく、ほししいたけ にんじん、きゅうり わかめ
24 木	むらさきもちつぶ	ろーるばん とりのてりやき こーんふれーくらだ(しーざーどれっしんぐ) ぐだくさんすーぶ	ひじきおにぎり	とりにく (よーぐると)	ろーるばん こーんふれーく (まよだれ) じゃがいも こめ	にんじん、きゅうり、こーん、れたす にんじん、たまねぎ、きゃべつ、ぼせり
25 金	ちーず	にくみそどんぶり じゃがいものきんぴら だいこんときくらげのすーぶ	ばなな	ぶたみんち、みそ つな	こめ かたくりこ じゃがいも	にんじん、しいたけ、たけのこ、たまねぎ、ねぎ にんじん にんじん、だいこん、きくらげ、ねぎ
26 土		おべんとうもち				
28 月	ほしいも	ぶるこぎ きゅうりとささみのごまあえ わんたんすーぶ	ばいんけーき	ぎゅうにく ささみ たまご	こめ はるさめ ごま わんたん こむぎこ	にんじん、たまねぎ、いら にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、きくらげ ばいんつる
29 火	べびーはーす	◇さばのみそに ごもくおから すましじる	ばりんこ(乳児:わしやあげ) ・ とろべー	さば、みそ とりにく、おから、あぶらあげ	こめ	しょうが にんじん、ごぼう、ねぎ にんじん、だいこん、ほうれんそう、しいたけ
30 水	ばなな	きつねうどん ちくわのいそべあげ きゅうりのこんぶあえ	みれーびすけつと	あぶらあげ ちくわ	うどん てんぶらこ	ほししいたけ、わかめ あおのり にんじん、きゅうり、しおこんぶ
31 木	よーぐると	こんにゃくに こまつなとやしのあえもの なめこのみそしる	ちーずじやことーすと	とりにく、ちくわ かつおぶし どうふ、みそ ちりめんじゃこ、ちーず	こめ しよくばん、まよだれ	にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、こんにやく こまつな、もやし なめこ、ねぎ

お正月メニュー週間

誕生日会

* _____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。
 * ★は0歳児の配慮をしています。
 * 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。
 * □の食材は職員室前に展示しています。



今年もあと数日となりました。来年も子どもたちが安心して食事ができるよう、安全でおいしい給食づくりを心がけます。まだまだ厳しい寒さになりますが、体調を崩さないように、休息・栄養をとって元気に登園してくださいね。

1月 行事食について



●行事食とは・・・

日本では四季折々の行事やお祝いの日に特別な料理を食べます。それを「行事食」と言います。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。私たちの生活を豊かにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

●新しい年への願いが込められた「おせち料理」

「おせち」は、「お節(せち)」と書きます。もとは季節の変わり目の節句ごとに神様へお供えしていた「節供(せちく)」という食べ物がいつしか「お節せち」と呼ばれるようになりました。そして、正月は最も重要な節句であることから、次第に正月料理に限定して「おせち料理」と言われるようになりました。おせち料理には健康や長寿、子孫の繁栄、豊作などの祈りが込められています。



(一の重)
祝い肴や口取り



(二の重)
焼き物や酢の物



(三の重)
煮物

(一の重)

(二の重)

(三の重)

●滋賀県で食べられているおせち料理

【赤こんにゃく煮】・・・だしで煮たもの、しょう油で味付たもの、甘辛味噌で田楽などで食べられています。

【昆布巻き】・・・滋賀では鮎を巻いたものが多いそうです。

【えび豆】・・・琵琶湖で、小えびが採れるので祝い膳に並びます。

【鯖そうめん】・・・滋賀の祝い事には欠かせない一品です。



今月のメニューより

★給食★1月7日

今月の行事食 『七草がゆ』



(4人分)
材料

・米 1合
・七草 適量
・鶏肉 80g
・人参 30g
・大根 30g
・塩 少々

★だし汁 1000cc
★酒 大さじ2
★みりん 大さじ1

春の七草

・セリ ・スズナ
・ナズナ ・ゴギョウ
・ハコベラ ・ホトケノザ
・スズシロ



七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、無病息災を祈って、七草をお粥にして食べることが日本の行事食となりました。

作り方

- ①米は洗って、水を切っておく。七草は洗い、さっと湯がき刻む。大根、人参はいちよう切りにする。鶏肉は一口大に切る
- ②土鍋に米、鶏肉、大根、人参を鍋に入れて★を入れて30分ほど炊く
- ③②に塩と七草を混ぜる

嗜好調査についての回答

◎お子さんは誰と一緒に食事しますか。集計結果

	朝食	夕食
1	兄弟	兄弟・母親
2	母親	家族全員
3	ひとり	母親

食卓はコミュニケーションの場であり、子どもが食経験を広げる場でもあります。食事をする目的は単に栄養をとることだけではありません。家族や仲間と一緒に食べると、会話の中から食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすくなります。そして何よりも、楽しくおいしく食べることは思い出となり、心が豊かになります。お子さんにとって、会話を弾ませながら心も体もホッとできるような食事の場であるとよいですね。

