

2019年1月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

	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 ちょうしをととのえる
	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	べびーはーす	きぼうほいく おべんとうもち	げんじばい		
	5	土		おべんとうもち			
	7	月	むらさきいも ちっぷ	◇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	ななくさがゆ	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ かつおぶし あぶらあげ、みそ	にんじん、ほしいたけ、こんにやく、ねぎ かつおうめ きやべつ たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
誕生会	8	火	よーぐると	ゆきだるまかれー ひじきのびたみんさらだ ばなな	けーき	ぶたばらにく、すきむみるく、くらめ とりむねにく	こめ さといも、かれーるう わごまどれっしんぐ たまねぎ、にんじん、こんにやく、かりふらわー ひじき、ぶぶりか、にんじん、えだまめ、こーん ばなな
	9	水	うのはな くつきー	ぶりのてりやき あおなときのこのあえもの さつまじる	おれんじ きらずあげ	ぶり ぶたにく、とうふ、みそ	こめ さつまいも ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのき、しめじ だいこん、にんじん、ねぎ
あゆっこ ひろば	10	木	りんご	しよくばん てづくりはんぱーぐ ふゆやさいさらだ ばんぷきんすーぶ	さかなっこ ちーず	あいびきみんち、たまご ぎゅうにくゆう	しよくばん ばんこ まよねーず、ごま ばたー たまねぎ、にんじん だいこん、れんこん、にんじん、こまつな かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぼせり
	11	金	かりんとう	ぶたばらとこんさいのもの こまつなとじゃこのごまあえ もやしのみそしる	びすこ	ぶたばらにく ちりめんじゃこ	こめ ごま だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく こまつな もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ
	12	土		おべんとうもち			
	14	月		せいじんのひ			
	15	火	ちーず	《おしょうがつりょうり》 まつかぜやき こうはくなます れんこんのきんぴら てまりふとはんぺんのすましじる	ほしいも かりんとう	とりみんち、たまご はんぺん	ぼんこ、ごま てまりふ ねぎ、しょうが、あおのり だいこん、にんじん れんこん、にんじん、こんにやく みつば
	16	水	ふわふわ ちっぷ	たらのぐらたん いたりあんさらだ じゃがいものすーぶ	みかん おかき	たら、ぎゅうにくゆう、ちーず	こめ こむぎこ、ばたー いたりあんどれっしんぐ じゃがいも ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ れたす、きゅうり、ぶちとまと たまねぎ、にんじん、きやべつ
	17	木	ばなな	けんちんうどん だしまたまご はくさいのあっさりづけ	どーなつ (あめりか)	ぶたにく、とうふ たまご	うどん、さといも、かたくりこ にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、こんにやく、ねぎ はくさい、にんじん
	18	金	さくっと あられ	◇とりとじゃがいものほっこりに あおなのあえもの ごもくじる	よーぐると	とりにく、あつあげ	こめ じゃがいも ほうれんそう、こまつな にんじん、だいこん、こんにやく、ねぎ、ごぼう
	19	土		おべんとうもち			
	21	月	にぼし	たんどりーちきん ぼてとさらだ れたす だいこんのぐだくさんすーぶ	ばなな	とりにく、よーぐると ろーすはむ とうふ	こめ かれーこ じゃがいも、まよねーず にんじん、きゅうり れたす だいこん、にんじん、しめじ、みつば
	22	火	ねじねじ おかき	すぶた わかめのなむる ちんげんさいのかきたまじる	たまごふしよう ぷりん	ぶたばらにく たまご	こめ かたくりこ かたくりこ にんじん、たまねぎ、たけのこ、ぴーまん、ほしいたけ わかめ、もやし にんじん、ちんげんさい
	23	水	よーぐると	◇おでんふうにごみ やさいとひじきのしらあえ たまねぎのみそしる	ぼーず (もんごる)	ちくわ、うおがしあげ、あつあげ、 ぎゅうすじにく とうふ あぶらあげ、みそ	こめ ごま ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
	24	木	かぼちゃ ぼーろ	ろーるばん くらむちやうだー おんやさいさらだ みかん	《かがみびらき》 ぜんざい	べーこん、あさり、ぎゅうにくゆう しーちきん	ろーるばん じゃがいも、こむぎこ、ばたー わごまどれっしんぐ にんじん、たまねぎ、とまと、いんげん ぶろっこりー、かりふらわー、きやべつ みかん
	25	金	おれんじ	わかさぎのてんぷら ぶろっこりー さといものそぼろに とうふときのこのすましじる	みれーびすけつと	わかさぎ とりみんち とうふ	こめ てんぷらこ さといも、かたくりこ ぶろっこりー にんじん しめじ、しいたけ、えのき、だいこん、にんじん、ねぎ
	26	土		はっぴょうかい			
	28	月	ほしいも	ぼーくびかた おんやさい みねすとろーね	まかろにの きなこあえ	ぶたにく、たまご、ちーず だいにず、べーこん	こめ こむぎこ じゃがいも たまねぎ、とまと、にんじん
	29	火	べびーはーす	かやくごはん にくだんごじる さつまいもとれんこんのてんぷら ほうれんそうのおひたし	きういふる一つ うのはなくつきー	とりにく、あぶらあげ とりみんち、ぶたみんち、たまご	こめ はるさめ さつまいも、てんぷらこ にんじん、ごぼう にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ れんこん ほうれんそう
	30	水	ちーず	みそらーめん てづくりしゅうまい れたす ぶちとまと	こめぼんぼう	ぶたみんち、みそ ぶたみんち	ちゅうかめん、ごまあぶら しゅうまいのかわ にんじん、もやし、ねぎ、こーん、にんにく、しょうが ねぎ、たまねぎ、ほしいたけ れたす、ぶちとまと
	31	木	みかん	◇さわらのゆうあんやき ごもくまめののもの ぶろっこりー やさいのみそしる	じゃことーすと	さわら だいにず あぶらあげ、みそ	こめ にんじん、ほしいたけ、こんにやく、こんぶ ぶろっこりー だいこん、にんじん、きやべつ

* _____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。
 * (国名)のついている献立名はその国の国民食です。
 * []はこども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。
 * ★印がついている日は、WEL-KIDSに写真を掲載しています。
 * 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。



寒さも一段と厳しくなってきましたが、子どもたちは元気いっぱい遊んでいます。おうちで年末年始の行事をたっぷり楽しんだあとは、少しずついつもの生活リズムに戻しながら胃腸の調子も整えていきましょう！これからも心を入れてお給食を作りたいと思いますので、どうぞよろしくお祈りします。

春の七草を覚えよう！

せり
なずな
ごぎょう
はこべら
ほとけのざ
すずな（かぶ）
すずしろ（だいこん）
春の七草



短歌のリズムがぴったりです♪



七草粥を食べよう！

毎年、1月7日には、春の七草を使った七草粥を食べ、無病息災を願う習慣があります。離乳食にも使われるおかゆは、消化がよく、食欲がないときや、おなかの調子が悪いときの食事にも適しています。こども園では、7日のおやつに七草粥を提供します。



食材辞典

小松菜は江戸時代に徳川吉宗の昼食にすまし汁として献上された野菜で、名前がなかったことから将軍が名付けたと言われる東京でも数少ない地場の野菜です。小松菜はアクが少ないので、おひたしなどの料理に加え、パンやケーキなどの彩りにも使えます。

小松菜



こんな献立に・・・

- ・小松菜のお浸し
- ・小松菜と卵のサラダ
- ・小松菜とえびのあんかけ煮
- ・小松菜と甘納豆の蒸しパン
- ・小松菜とちくわの炒め物
- ・小松菜と海老のかき揚げ

小松菜の栄養

小松菜にはビタミンAやCが多く含まれ、粘膜を保護して風邪予防に効果的です。カルシウムが野菜の中で最も多く含まれていて、成長期の子供達にはとてもよい野菜です。鉄分も含まれており、タンパク質と一緒に摂ると鉄分の吸収が良くなります。また、食物繊維も多いので、便秘の予防にも効果的です。

大根は全国的に作られていて、産地によりいろいろな形や大きさのものがああります。日本の食卓には馴染みが深く、味噌汁を始め漬物、煮物、酢の物など、昔から日常の食事として食べられ

大根



大根の栄養

大根にはビタミンCが豊富で、ジアスターゼをはじめとする酵素類も多く含まれています。そして低カロリーで繊維も豊富です。また、大根の葉には、ビタミンC、カロテン、カルシウムなどが豊富です。冬場の風邪予防にとっても有効な野菜です。大根の葉が手に入ったら、ぜひ料理に活用してみてください。

こんな献立に・・・

- ・大根サラダ
- ・鶏肉（魚）と大根の煮物
- ・紅白なます
- ・クリーム煮
- ・きんぴら
- ・大根葉油炒め
- ・浅漬け

今月のメニューより

松風焼き

材料(4人分) 下ごしらえ

- 鶏ミンチ 320g
- 卵 大さじ2
- パン粉 大さじ3
- 白ネギ 1本 みじん切り
- 生姜 小さじ1すりおろす
- ごま 適量
- 青のり 適量



- ◇ みそ 大2
- 砂糖 小2/3
- 酒 大1
- みりん 大1/2

作り方

- ①鶏ミンチに、ネギ、生姜、パン粉、卵を合わせ、混ぜ合わせる
- ②◇を加え粘るが出るまで練る
- ③クッキングシートを敷いた天板に厚さ1cm位になるように②を敷き詰め、半分にだけ白ごまをふる
- ④200℃のオーブンで18～20分焼く
- ⑤白ごまがついていない方に青のりをつける
- ⑥それぞれ8等分に切り、皿に盛り付ける

世界の料理

アメリカ



○ 17日のおやつ ○

ドーナツ・・・小麦粉に水、砂糖、バター卵などを加えたもので、一般的には、油であげた甘いお菓子です。真ん中に穴が空いているものや、棒状のもの、ボールのような形もあります。



モンゴル



○ 23日のおやつ ○

ボーズ・・・水でこねた小麦粉の皮にひき肉をあんとして包み、蒸して作ります。モンゴルでは日常でも食べますが、特に旧正月（ツアガン・サル）の時期になると、各家庭で大量に調理され、来客者にふるまわれるそうです。

