

2020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	手作りおやつ 主な原材料 ①乳児配慮事項	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	水	おしょうがつやすみ					
2	木	おしょうがつやすみ					
3	金	おしょうがつやすみ					
4	土	おべんとうもち					
6	月	さくつと あられ ぼーくびかた おんやさい みねすとろーね	♪さかなつこ ♪ぱりんこ	①じゃこ ②わしやあげ	ぶたにく、たまご、こなちーず だいず、ういんなー	こめ、こむぎこ じゃがいも	きやべつ、ぶろっこりー、にんじん たまねぎ、とまと、にんじん、とまとじゅーす
7	★火	おれんじ 《しんしゅんらんち》 ◇まつかぜやき こうはくなます くるまめ てまりふとはんべんのすましじる	ななくさがゆ	ななくさ、みずな、 だいこん、にんじん、 かぶ、かぶのは、 とりにく、こめ	とりみんち、たまご、みそ くるまめ はんべん	こめ、ばんこ、ごま てまりふ	ねぎ、しょうが、あおのり にんじん、だいこん みつば
8	★水	よーぐると けんちんうどん ぶだいこん ちくわのつなまよやき はくさいのあつさりづけ	ふかしいも		とうふ、とりにく ちくわ、つな	うどん、さといも まよねーず	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
9	木	むらさきいも せんべい たきこみちやーはん てづくりしゅうまい せんぎりだいこんのさらだ ちゅうかこーんすーぶ	けーき	たまご、 こむぎこ、 ばたー、 ほいっぶくりーむ、 さとう	ぶたみんち とうふ	こめ しゅうまいのかわ、かたくりこ はるさめ	こーん、ねぎ、ぼぶりか ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ にんじん、ちんげんさい、ねぎ、こーん
10	金	かぼちゃ ぼーろ たらのごらたん かいそうさらだ じゃがいものすーぶ	ばなな		たら、ぎゅうりゅう、ちーず えび	こめ こむぎこ、ばたー、ばんこ あおじぞれっしんぐ 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、かいそう たまねぎ、にんじん
11	土	おべんとうもち					
13	月	せいじんのひ					
14	火	じゃこ 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	みかん おかき		とりにく、よーぐると ういんなー とうふ	こめ かれーこ じゃがいも、まよねーず	きゅうり、にんじん れたす だいこん、にんじん、しめじ、みつば
15	★水	あかちゃん せんべい ぶりのてりやき あおなのあえもの さつまじる	ちーず わしやあげ		ぶり ぶたにく、とうふ、みそ	こめ さつまいも	こまつな、ほうれんそう だいこん、にんじん、ねぎ
16	木	ふわふわ ちっぷ ◇とりにくとじゃがいものほっこりに こなつなとじゃこのごまあえ ごもくじる	よーぐると		とりにく、あつあげ ちりめんじゃこ ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも ごま	にんじん、いんげん、こんにやく こまつな にんじん、だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ
17	★金	みかん しよぼん かぼちゃのころっけ ふゆやさいさらだ こんそめすーぶ	おにぎり	こめ、うめちりふりかけ	かぼちゃのころっけ	しよぼん まよねーず、ごま	だいこん、れんこん、にんじん、こまつな たまねぎ、にんじん、ぼせり
18	土	おべんとうもち					
20	★月	ちーず かやくごはん さつまいものてんぷら ほうれんそうのごまあえ にくだんごじる	きういふる一つ うのはなくつきー		とりにく、あぶらあげ たまご、ぶたみんち、とりみんち	こめ さつまいも、てんぷらこ ごま はるさめ	にんじん、ごぼう ほうれんそう にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ
21	火	ほしの せんべい ◇おでんふうにこみ やさいとひじきのしらあえ たまねぎのみそじる	ふのらすく	ばたー、ぎゅうりゅう、 ふ、きなこ、 こあぼうだー	ぎゅうすじにく、あつあげ、 ちくわ、うおかしあげ とうふ あぶらあげ、みそ	こめ はるさめ	だいこん、にんじん、こんにやく、こんぶ 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、ねぎ、わかめ
22	水	ほしいも なん ぶみかん くらむちやうだー おんやさいさらだ	ぜんざい	あずき、さとう、 もち	ういんなー、ぎゅうりゅう つな	なん じゃがいも、こむぎこ、ばたー わごまどれっしんぐ	みかん 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
23	★木	てつしお せんべい さわらのゆうあんやき ごもくまめのにももの ぶろっこりー やさいのみそじる	とうふ どーなつ	とうふ、たまご、 ほつとけーきみつくす、 さとう	さわら だいず あぶらあげ、みそ	こめ ぶろっこりー	ゆず にんじん、こんにやく、こんぶ、ほししいたけ ぶろっこりー だいこん、にんじん、きやべつ
24	金	りんご すぶた わかめのなむる ちんげんさいのかきたまじる	みれー びすけつと		ぶたばらにく たまご	こめ かたくりこ	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、わかめ にんじん、ちんげんさい
25	土	はっぴょうかい					
27	★月	むらさきいも ちっぷ わかさぎのなんぼんづけ じゃがいもとそぼろのまつしゅ きやべつのみそじる	たまごふしょう ぷりん		わかさぎ ぶたみんち みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり きやべつ、たまねぎ、にんじん
28	火	べびー はーす さといもかれー いたりあんさらだ ばなな	かなつぺ	くらかっ、まよねーず つな、きゅうり、 しろあん、れんにゅう、 いちご	とりにく、すきむみるく	こめ、さといも、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 れたす、きゅうり、ぶちとまと ばなな
29	水	きうい ふる一つ ◇ぶたばらとこんさいのにももの あおなときのこのあえもの もやしのみそじる	ほしいも かりんとう		ぶたばらにく みそ	こめ ちゅうかめん	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのき、しめじ もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ
30	木	よーぐると みそらーめん ぶこまつな あげぎょうざ ぶちとまと	じゃこ とーすと	しよぼん、 ちりめんじゃこ、 あおのり、 まよねーず	ぶたみんち、みそ ぎょうざ	ちゅうかめん	にんじん、もやし、ねぎ、こーん、にんにく、しょうが こまつな ぶちとまと
31	★金	わしやあげ ひじきごはん みかん ふゆのすごもりたまご ふゆやさいのあつたかじる	こめぼんぼう		あぶらあげ たまご、ういんなー とりにく	こめ さといも	にんじん、ひじき みかん ほうれんそう だいこん、にんじん、はくさい、こまつな

誕生会

あゆみこども園
ひろば

* _____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。
* □印はこども園で作る手作りおやつです。
* ♪印がついているメニューは子どもたちに紹介する旬の食材です。

* 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。

1月 食育だより

新たな1年がはじまりました。家族や親戚、お友達と楽しい年末年始を過ごされたのではないのでしょうか。今年も子どもたちの笑顔がたくさん見られるよう、安心安全な食事の提供をしていきたいと思ひます。よろしくおねがいします。楽しく、おいしく食べて、心豊かな1年になりますように。

正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よるこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思ひます。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

鏡びらき

年神様がいる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？ たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちは丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

子どもと一緒に楽しむ食育10の提案

⑨ 食べものと 人間の体・元気の関係を伝える

大事なものは、子どもたちが「食べたものが体になる」という認識をちゃんともてるようになることです。よく噛むことの大切さ、消化・吸収のしくみ、便で体調がわかることなど、体の不思議を伝えるきっかけがあるたびにお話してみましょう。絵本や図鑑、イベントなども積極的に利用できると子どもも理解を深めやすいと思ひます。来月は、「⑩興味と成長に応じて、料理の基本的な技術や知恵を伝えよう」です。

旬の食材

ぶり

ぶりは出世魚で、成長につれて名前が変わります。80cm以上になるとやっとなり、ぶりと呼ばれます。良質なタンパク質、脂質、鉄分が豊富で、ビタミンもバランス良く含まれるため、貧血予防に効果的です。



小松菜

小松菜は、江戸時代に徳川吉宗が名付けたという説があります。アクが少なく、料理だけでなく、スムージーやケーキにも使われます。野菜の中でもカルシウムや鉄分が多く含まれます。鉄分はタンパク質と一緒に摂ると吸収されやすいようです。

人参

人参はカロテンが非常に豊富で、緑黄色野菜の代表です。特にβカロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が高まります。



大根

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、酢の物など日常的に使われています。大根はビタミンCが豊富で、酵素類も多く含まれているため、体にも優しい食材です。

みかん

みかんは日本の代表的な柑橘類です。みかんは2つ食べると1日に必要な量が補えるほどビタミンCが豊富に含まれています。その他にもビタミンB・C・E、ナイアシン、葉酸、カリウム、マグネシウムなどの栄養素が含まれています。



松風焼き

材料(4人分)

鶏ミンチ 320g
白ネギ 1本
生姜 1片
卵 小1個
パン粉 大3
白ごま 適量
青のり 適量

下ごしらえ

みじん切り
すりおろす

◇ 赤味噌 大1 2/3
砂糖 小1
酒 大1
みりん 小1 1/3



写真のように白ごまと青のりを分けてふり、切り分けて市松模様にしてもきれいです

作り方

- ①鶏ミンチにねぎ、生姜、パン粉、卵を合わせ、合わせておいた◇を加えさらに練る
- ②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①を敷き、上に白ごまをふる
- ③200℃のオーブンで18~20分焼く
- ④焼き上がったら青のりをふり、切り分ける

野菜とひじきの白和え

材料(4人分)

木綿豆腐 1/2丁
人参 1/2本
ひじき 10g
しいたけ 3個
ほうれん草 一束

下ごしらえ

千切り
戻して洗う
薄切り
3cm幅に切る



◇ 濃口醤油 大1
酒 大1
みりん 大1
砂糖 大1

作り方

- ①人参、しいたけ、ひじきを◇で水分がなくなるまで弱火で煮る
- ②ほうれん草を茹でる
- ③豆腐をゆで、水を切り、少し熱いうちに漬し♪を入れ混ぜる
- ④1から3を和える

♪ 砂糖 大1
濃口醤油 小2
すりごま 適量