



H29年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

あけましておめでとうございます。今年も心をこめて給食を提供していきたいと思ひます。年末年始と楽しいお休みが続き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。今月は餅つき会があります。日本の伝統行事が子ども達に伝わるよう楽しく行いたいと思ひます。

1年の始めにおせち料理を

おせち料理には、不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穡など、年始を迎えるにあたり様々な願いが込められています。その中でもっとも重要なのが、黒豆、数の子、田作りの三種で、「祝い肴ざかな三種」「三つ肴」と呼ばれています。そのほかの料理も含め、料理の一つひとつに違った意味あいがあるので、子どもと一緒に調べてみてはいかがでしょうか。



鶏手羽ごま揚げ

冷めても美味しく頂けるので、お正月のごちそう料理や普段のお弁当にも重宝します。

材料

- ・鶏手羽中…10本
- ・醤油…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・片栗粉…適量
- ・サラダ油…適量
- 甘辛タレ
- ・砂糖…大さじ3
- ・醤油…大さじ2
- ・酢…大さじ2
- ・水…大さじ2
- ・白ごま…大さじ1



- ①鶏肉を醤油と酒で下味をつけておきます
- ②タレを混ぜ合わせレンジで温めます
- ③鶏肉の汁気をきり、片栗粉を少々つけ170℃くらいの油で3分ほど揚げます
- ④お肉の油を切ったらタレを絡め合わせて完成です

成長に大切な栄養を取ろう

ビタミン

ビタミンは、人の成長や、健康の維持を助ける働きをする大事な栄養素で、13種類あります。ゆずなどの柑橘類に含まれ、粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンCは、風邪をひいたときに、ウイルスが侵入しにくい環境をつくることに役立ちます。干したきのこ類に含まれ、免疫の調整役であるビタミンDは、風邪予防効果があります。



1月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
4日 (木)	野菜の肉巻き・引き昆布煮・かぼちゃスープ・みかん	おかゆ・人参の甘煮・かぼちゃの煮つけ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (金)	はんぺんコロッケ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・七草スープ・バナナ	おかゆ・キャベツのうま煮・じゃがいものペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (土)	マーボー豆腐・大根サラダ・わかめの酢のもの・キノコ汁・りんご	おかゆ・豆腐のくずし煮・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
9日 (火)	始業式	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ポトフ・みかん	おかゆ・じゃがいものペースト・人参の甘煮・スープ	ヨーグルト 牛乳 蒸しパン
10日 (水)	学びの教室	赤魚の煮つけ・パンバンジーサラダ・卵スープ・バナナ	おかゆ・人参甘煮・キャベツのうま煮・スープ	菓子・牛乳 菓子 牛乳
11日 (木)	グリーンハイッ塾開	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のうま煮・味噌汁	ヨーグルト ピザトースト 牛乳
12日 (金)	書初め会 餅つき会	サバと大根の煮物・ほうれん草のおひたし・豚汁・バナナ	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草のペースト・味噌汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
13日 (土)		肉じゃが・わかめの酢のもの・すいとん汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・白菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
15日 (月)	習字教室	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・かぼちゃの煮つけ・わかめスープ・みかん	おかゆ・キャベツのうま煮・かぼちゃの甘煮・スープ	ヨーグルト 菓子 牛乳
16日 (火)		鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草のなめたけ和え・ウズラの卵の醤油煮・厚揚げの味噌汁・バナナ	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
17日 (水)		すきやき風煮・ほうれん草のおかか和え・鶏汁・みかん	おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
18日 (木)		納豆の包み揚げ・引き昆布煮・ニラと卵の味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参の甘煮・味噌汁	ヨーグルト 菓子 牛乳
19日 (金)	誕生会	ひじき入り五目御飯・ユース・フライドポテト・ポイルサラダ・若竹汁・すまし汁・いちご	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
20日 (土)		鶏の信田煮・ほうれん草と白菜のおかか和え・キノコの味噌汁・みかん	おかゆ・ほうれん草のペースト・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
22日 (月)		テリヤキチキンほうれん草添え・グラタン・玉ねぎの味噌汁・みかん	おかゆ・ほうれん草のうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト 菓子 牛乳
23日 (火)	オープン保育	ナポリタン・スティックサラダ・鶏手羽のゴマ揚げ・フライドポテト・すまし汁・いちご	おかゆ・人参の甘煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
24日 (水)	学びの教室	餃子・春雨サラダ・白菜の味噌汁・みかん	おかゆ・白菜のうま煮・人参のグラッセ・味噌汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
25日 (木)	スミシング	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのコンソメ煮・味噌汁	ヨーグルト 菓子 牛乳
26日 (金)	避難訓練 入学おめでとう大会	おでん・鶏ささみの酢のもの・白菜の味噌汁・りんご	おかゆ・大根のうま煮・白菜の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
27日 (土)		レンコンのはさみ揚げ温野菜添え・切り干し大根の煮物・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
29日 (月)	和太鼓教室	花しゅうまい・小松菜の白和え・せんべい汁・みかん	おかゆ・ブロッコリーのペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト ピザ 牛乳
30日 (火)		タラフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・キャベツのうま煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
31日 (水)		春巻き・小松菜のなめたけ和え・わかめと油揚げの味噌汁・みかん	おかゆ・小松菜のペースト・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳

<< 今月の目標 >> 規則正しい食生活と習慣を身につけましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節

旬の食材

白菜

鍋料理には欠かせない冬を代表する野菜で、大根やキャベツに次ぐ生産量を誇っています。ほとんどが水分ですが、味にくせがなく、生でも食べられ、火も通りやすいので、様々な料理に使えます。丸ごとの場合は中が詰まったずっしりと重いものを、切ったものは中の葉が黄色みを帯びた甘味のあるものを選ぶといいでしょう。



