



H30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

1月の予定献立のお知らせ

あけましておめでとうございます。今年も美味しい安全なお給食を提供していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。楽しいお休みが多くなりますが、早寝早起きを心掛け生活リズムは出来るだけ崩さないように過ごしましょう。

今月は餅つき会があります。日本の楽しい伝統行事を楽しめるよう行いたいと思っております

1月7日に七草がゆ

1月7日は人日(じんじつ)の節句と呼ばれ、1年の無病息災を願い、朝食に七草がゆを食べる習慣があります。このとき具材に用いられるのは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)の春の七草です。

消化のよいおかゆは、正月にごちそうを食べて疲れた胃を休める働きがあるといわれています。



根菜で体を温めよう

冬は、かぶやれんこんなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行をよくする働きや、体を温める作用があるといわれています。

また薬味として使われるしょうがは、少量でも体をポカポカにしてくれるようです。温かい汁物や煮込み料理にもびったりの根菜をじゃょうすに使って、冬を乗り切りましょう。



春菊の温サラダ風

春菊は小松菜やほうれん草などと同じくらいに、βカロテンが含まれています。皮膚や粘膜を保護・丈夫にしてくれる効果があるので、風邪予防や喉や肺などの呼吸系統を守る働きをしてくれます。

材料(約4人分)

- 春菊...1袋
- れんこん...1ふし
- ☆塩...ひとつまみ
- ☆酢...大さじ1
- ☆砂糖...小さじ1
- ☆醤油...小さじ1
- ☆ごま油...少々
- 白ごま...適量



- ①れんこんの皮をむき薄切り半月スライスします
- ②春菊は固い茎と葉をわけ、茎は斜めにスライスします
- ③☆の調味料をさっと合わせておきます
- ④鍋にお湯を沸かし、れんこんを1分程湯がき、れんこんをザルにあげ、熱いまま☆の調味料に合わせます
- ⑤茹でたお湯はそのまま、分量外の塩をいれ春菊の茎を先に入れます。次に葉の方をいれさっと湯がきます
- ⑥春菊をザルにあげ、冷水にとり、水気を絞ります
- ⑦春菊をれんこんと合わせて、最後に白ごまを振り完成です

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
4日 (金)	肉じゃが・人参とツナのサラダ・三色納豆・わかめと豆腐の味噌汁・みかん	おかゆ・ほうれん草のペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
5日 (土)	おでん・パンパンジーサラダ・せんべい汁・りんご	おかゆ・大根のだし煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
7日 (月)	春巻き・小松菜の白和え・わかめとえのきの味噌汁・みかん	おかゆ・小松菜のペースト・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
8日 (火) 始業式	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・七草スープ・みかん	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
9日 (水) 英語教室	マーボー豆腐・大根サラダ・ひじき煮・かぼちゃスープ・バナナ	おかゆ・大根のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
10日 (木) 餅つき交流会	酢鶏・わかめの酢のもの・玉ねぎの味噌汁・バナナ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の和風煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 スコーン
11日 (金) 習字教室	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・引き昆布煮・すまし汁・みかん	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・豆腐のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
12日 (土)	納豆包み揚げ・炒り豆腐・もずくスープ・りんご	おかゆ・ほうれん草のペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
15日 (火)	サバと大根の煮物・ほうれん草と白菜のおひたし・豚汁・りんご	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草のペーストすまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 ホットケーキ
16日 (水) 学びの教室	マカロニとポテトのミートグラタン・春雨サラダ・キノコ汁・バナナ	おかゆ・豆腐のマッシュ・白菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 大学芋
17日 (木) オープン保育	ラーメン・鶏の唐揚げ・フライドポテト・温野菜・みかん	おかゆ・じゃがいものペースト・ぶろっこリーのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
18日 (金) 避難訓練	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・白菜の味噌汁・りんご	おかゆ・根菜のだし煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
19日 (土)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・大根と鶏ひき肉のあんかけ・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・大根のあんかけ・キャベツのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
21日 (月) 誕生会	豚丼・エビフライ・卵フライ・ポイルサラダ・わかめスープ・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのペースト・根菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
22日 (火)	餃子・わかめとかにかまの酢のもの・なめこの味噌汁・みかん	おかゆ・白菜の刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
23日 (水) 学びの教室	ホッケの唐揚げ温野菜添え・筑前煮・厚揚げの味噌汁・バナナ	おかゆ・人参の和風煮・キャベツのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
24日 (木) 和太鼓教室	テリヤキチキンほうれん草添え・グラタン・若竹汁・りんご	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 アップルパイ
25日 (金) 習字教室 入学おめでとう大会	しゅうまい温野菜添え・引き昆布煮・すまし汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 大学芋
26日 (土)	鮭の塩焼き大根おろし添え・親子煮・すいとん汁・みかん	おかゆ・大根のおろし煮・白菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
28日 (月)	肉団子甘酢あんかけ添え・切り干し大根の煮物・わかめスープ・りんご	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
29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・じゃがいものペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
30日 (水)	鶏と大根のカレー・ポイルサラダ・ウインナーソーテー・かきたま汁・バナナ	おかゆ・大根のマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 パン
31日 (木) スイミング	コロケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・すまし汁・りんご	おかゆ・じゃがいものうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 ジャムサンド

<< 今月の目標 >>

規則正しい食生活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

みかん

一般的にみかんと呼ばれるのは温州みかんのことで、手で皮をむけ、子どもでも食べやすいのが特徴です。免疫力アップの効果があるといわれるビタミンCや、抗酸化作用が期待されるカロテンなどの栄養が含まれています。薄皮やすじは食物繊維であるペクチンなどの栄養が豊富なので、取りすぎずそのまま食べるようにしましょう。

