



あけましておめでとうございます。今年も安全で美味しいお給食を作れるように頑張っていきたいと思
いますので、どうぞよろしく願いいたします。

まだまだ寒さが厳しい日が続きます。今月の献立は身体を温める根菜類を多めに取り入れました。また、
年末年始の長期休みでうちにいる時間が長くなると思います。規則正しい生活をし、楽しく冬を過ごし
ていきましょう。

お正月のお節料理

お節料理は重ねた重箱に詰めるのが一般的ですが、「幸せを重ねる」という意味があります。正式な段数は四段で、それぞれの
段に詰めるものが決まっています。黒豆は「マメ(達者)によく働けるように」、数の子は「子孫繁栄」など一つひとつの料理にも意
味やいわれがあります。



プリン

子どもが大好きなプリンを手作りです。コツは蒸
す際にじっくりゆっくり蒸すことです。

***材料プリン型4個分

プリン液

- ・全卵…2個
- ・砂糖…50g
- ・温めた牛乳…250g
- ・バニラエッセンス…少々

カラメル

- ・砂糖…30g
- ・水…20g
- ・熱湯…10g



- ①小鍋に砂糖と水をいれ火にかけ、カラメルを作ります
- ②小鍋のふちが透明な飴状から茶色の飴状になったら火を消して余熱でカラメルを作っていきます
- ③お好みのカラメル色になったらゆっくりと熱湯をいれ混ぜ合わせ、プリン型に入れます
- ④全卵と砂糖をボウルに入れ混ぜます
- ⑤温めた牛乳を④にいれ混ぜ合わせたら、液を濾します
- ⑥濾した液をプリン型に入れます
- ⑦蒸し器の上段に乾いた布巾を敷き、⑥を乗せます。ふたを少しだけ開けて、強めの中火で1分蒸し、次に弱火にし、約10分間蒸します
- ⑧竹串をさし、透明な汁がでたら完成です

粗熱をとり、冷やしてからいただきます

今日は何の日?

1月11日は鏡開き



地域によって様々ですが、一般的には松の
内が明けた1月11日におこなわれます。
お正月にお供えたもちには神さまの霊
が宿っているといわれているため、刃物
を使わず、木槌などで叩いて割ります。
割ったもちは、お雑煮やお汁粉にしてい
たいただきます。

和の調味料を使うコツ

みそ

大豆、麴、塩を原料にした発酵食品で、
米みそ、麦みそ、豆みそと、それらを混
合した調合みそがあります。代表的な料
理はみそ汁ですが、甘味、塩味、うま味
が合わさり、とても香りが高いので、みそ
を溶いたら煮立たせないのがコツです。
みそ漬け、みそ煮などの調理法もありま
す。



旬の食材

長ねぎ

白ねぎ、根深ねぎなどとも呼ばれ、根元
に土寄せして白い部分が長くなるように
育てられたものです。1年中お店に並んで
いますが、甘みが増しておいしくなるの
は晩秋から冬にかけてです。鍋ものの具
材としても用いられ、火を通すとより甘
みを感じられます。

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 (月) 一号認定冬休み	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダブロッコリー添え・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーの白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (火)	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・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・マカロニと野菜の柔らか煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (水)	コロケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日 (木)	肉野菜炒め・卵焼き・ほうれん草のおひたし・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草ペースト・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
8日 (金) 始業式 カルタ大会	鶏の唐揚げブロッコリー添え・大根サラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・大根のとろろ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日 (土)	サバと大根の煮物・納豆・小松菜のおひたし・キノコ汁・果物	おかゆ・小松菜のすり煮・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日 (火) 発表会リハーサル	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・わかめスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・根菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ
13日 (水)	肉じゃが・小松菜おかか和え・せんべい汁・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・小松菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 パン
14日 (木)	マーボー豆腐・ほうれん草のナムル・五目きんぴら・卵スープ・果物	おかゆ・豆腐のペースト・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
15日 (金)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・鶏汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・人参の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 フレンチトースト
16日 (土) 発表会	菓子詰め合わせ			
18日 (月) 一号認定振替休日	れんこんはさみ揚げブロッコリー添え・引き昆布煮・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 五平餅
19日 (火) 避難訓練	タンドリーチキンマカロニ添え・もやしとハム酢のもの・キノコと卵スープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参とマカロニの柔らか煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 アップルパイ
20日 (水) 学びの教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草と白菜のおひたし・すいとん汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・白菜のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
21日 (木) スイミング ふれあい広場	納豆の包み揚げ・親子煮・小松菜の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・玉ねぎと小松菜の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
22日 (金) 書初め会(きく組)	タラフライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・せんべい汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の柔らか煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
23日 (土)	鶏と大根の煮物・納豆・ほうれん草のなめたけ和え・油揚げとわかめの味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
25日 (月) 誕生会	五目御飯・鶏の手羽揚げ・フライドポテト・魚肉ソーセージのスティック春巻き・ポイルサラ ダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
26日 (火)	餃子ほうれん草のおひたし添え・春雨サラダ・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日 (水) 学びの教室	赤魚の煮つけ・パンバンジーサラダ・豚汁・果物	おかゆ・人参のグラッセ・じゃがいもの和風煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
28日 (木) スイミング	春巻きブロッコリー添え・煮しめ・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・キャベツのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 焼きそばパン
29日 (金) 習字教室 (ひまわり・きく組)	鮭フライ千切りキャベツ添え・ふろふき大根・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のとろろ煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
30日 (土)	チキンカレー・ポイルウインナー・ポイルサラダ・卵スープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの柔らか煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >>

規則正しい食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)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
508kcal	17.7g	15.5g	523kcal	21.7g	15.5g