



あけましておめでとうございます。今年も美味しく安全なお給食を提供できるよう心がけていきますのでよろしくお祈いします。年始の楽しいお休みが続きますが、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。

1月7日の七草がゆ

1月7日は人日の節句で、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。早春に芽吹く七草は邪気を払うといわれ、1年の無病息災を願います。温かいおかゆは、お正月のごちそうを食べすぎた胃を休ませる効果もあります。



体を温める食事をとろう

寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をとることはもちろん、しょうが・ねぎ・ニラなど体を温める働きのある食材をとり入れるといいでしょう。体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。



旬の食材

小松菜

古くから関東で栽培され、名前は東京の小松川に由来するといわれています。ほうれんそうよりあくが少ないので調理もしやすく、さっとゆでておひたしにしたり、炒めものや汁ものにしたり、様々な調理法と味付けが楽しめます。

ピザ

おやつで大人気なピザです。ごちそうメニューでご活用ください。

材料

☆生地☆

- ・強力粉…300 g
- ・ドライイースト…3 g
- ・ぬるま湯…190 c c
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・サラダ油…大さじ1



- ①イーストとぬるま湯砂糖を混ぜ合わせます
- ②①からブクブクと泡立ってきたら塩、サラダ油をいれます
- ③ボウルに強力粉をいれ②をいれて、粉っぽさがなくなるまでこねます
- ④粉っぽさがなくなったらボウルの中でひとまとめにしてラップし、室温で1時間ほど生地をねかせます
- ⑤生地がふくらんだら二等分にし、まるめて10分程ねかせます
- ⑥オーブンシートを敷き、ねかせた生地を円状に広げてケチャップ、好きな具材、チーズを乗せて予熱した180℃のオーブンで10～13分ほど焼けば完成です

子どもと一緒に

食べもののクイズ

Q おせち料理で金運を願うものは？

- ①数の子 ②エビ ③栗きんとん

A 正解は③。漢字で「栗金団」と書き、金運や勝負運を願う意味が込められています。クチナシの実で色づけされた黄金色は、財宝の輝きにたとえられています。



1月の献立予定のお知らせ

月 曜	献 立 名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ（3時）
4日（土） 一号認定冬休み	野菜のかき揚げ・ほうれん草のおひたし・温そうめん・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
6日（月） 一号認定冬休み	かぼちゃのコロッケ千切りキャベツ添え・わかめとツナの中華和え・納豆・油揚げとえのきの味噌汁・果物	おかゆ・かぼちゃのくずし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
7日（火） 一号認定冬休み	春巻きブロッコリー添え・ちくわとキャベツの胡麻マヨサラダ・七草スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
8日（水） 始業式	マーボー豆腐・春雨サラダ・小松菜のなめたけ和え・せんべい汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・小松菜のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ビザ
9日（木）	おでん・キャベツと玉ねぎの卵焼き・ほうれん草のおひたし・春雨スープ・果物	おかゆ・大根のだし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 大学いも
10日（金） かるた交流会	焼きそば・ちくわのタルタルフライ・ポイルサラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	ヨーグルト	ジョア 菓子
11日（土） 👤	カレーうどん・ほうれん草のおひたし・ひじき煮・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
14日（火）	ツナとコーンのコロッケ・豆腐のミートソーススパゲティ・ポイルサラダ・すまし汁・果物	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	牛乳・菓子	牛乳 菓子
15日（水） 学びの教室	人参の肉巻き揚げ・引き昆布煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・大根のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 いももち
16日（木）	煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスパゲティ・コンソメスープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スイートポテトパイ
17日（金） 書初め	鮭の塩焼きほうれん草添え・すき焼き風煮・なめこの味噌汁・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	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
18日（土） 👤	鶏と大根の煮物・ほうれん草のおかか和え・そうめん汁・果物	おかゆ・大根のペースト・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
20日（月）	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・青のりペイコポテト・ブロッコリーの唐揚げ・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
21日（火）	野菜の肉巻きサラダスパゲティ・小松菜と油揚げのおひたし・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・小松菜のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
22日（水） さめっこ広場誕生会	五目御飯・ナポリタン・唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	ジョア 菓子
23日（木）	厚揚げのキーマカレー・ほうれん草のおひたし・ポテトサラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
24日（金） 習字教室	タンドリーチキンブロッコリーの唐揚げ・マカロニサラダ・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・高野豆腐のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
25日（土） 👤	筑前煮・ほうれん草おひたし・温うどん・果物	おかゆ・人参のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
27日（月）	ブロッコリーと卵のグラタン・ちくわのきんぴら・ほうれん草のおひたし・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
28日（火） 避難訓練	鮭フライ千切りキャベツ添え・厚揚げの肉そぼろ炒め・大根の味噌汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
29日（水） 学びの教室	卵とハムの春巻き・ほうれん草とコーンナムル・キャベツの味噌汁・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	牛乳・菓子	牛乳 スコーン
30日（木） 和太鼓教室	厚揚げのはさみ焼きと温野菜・ひじき煮・納豆・キノコ汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ハムチーズトースト
31日（金）	テリヤキチキンほうれん草のおひたし添え・マカロニサラダ・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 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
548kcal	20.2g	17g	582kcal	24.5g	16.8g