



予定献立表



月	火	水	木	金	土
4 正月休み 	5 ワカメうどん ◎たたきごぼう 干し大根煮物	6 ごはん 茶わん蒸し 赤貝煮付 ◎れんこん煮物	7 ごはん ◎ぶり照り焼き ◎黒豆煮 茹でブロッコリー 味噌汁(カブ)	8 ごはん ミニがんと煮物 ◎手綱こんにやく ◎紅白なます 長いも味噌汁	9 五目ごはん 味噌汁
	◎からんま みかん お茶	◎りんごきんとん 昆布 お茶	七草 するめ お茶	黒ゴマ団子 いりこ お茶	ふかし芋 昆布 お茶
11 成人の日	12 ごはん 麻婆豆腐 小松菜ナムル コーンスープ	13 赤貝ごはん 煮魚 大根とささみの 酢味噌和え すまし汁	14 ごはん いり鶏 白菜お浸し 味噌汁(大根)	15 ごはん イカと大根の煮物 花野菜サラダ キャベツスープ	16 カレーピラフ 白菜スープ
	切干大根おにぎり するめ お茶	ぜんざい いりこ お茶	きなこおはぎ 昆布 お茶	ジャムサンドパン 果物 牛乳	パン するめ 牛乳
18 ごはん 高野と切干の煮物 ブロッコリーごま和え 春雨と鶏団子の スープ	19 ごはん 魚のホイル焼 バリバリこんにやく 味噌汁(高菜)	20 ごはん 八宝菜 あらめ大豆 すまし汁	21 ごはん 手羽元揚げ ほうれん草のお浸し 赤貝のっぺい汁	22 ごはん 豚肉と根菜の ごまみそ煮 切干大根中華サラダ わかめスープ	23 焼きそば 味噌汁
おから団子 いりこ お茶	にゅうめん お茶	スティックパン 昆布 牛乳	糸昆布おにぎり するめ 牛乳	マカロニきなこ 野菜 牛乳	おにぎり いりこ お茶
25 ごはん 厚揚げステーキ 高菜煮びたし 冬野菜クリームスープ	26 大根めし 焼き魚 里芋おかか和え 味噌汁(白菜)	27 ちゅうりっぷ組 食事公開日 & お弁当の日	28 ごはん おでん 味噌汁(白葱) みかん	29 ごはん 肉豆腐 ニラともやしの お浸し なめこ汁	30 鶏そぼろごはん 味噌汁
すいとん汁 お茶	大豆いりこ お茶	さつまいも餅 いりこ お茶	里芋磯部あげ 昆布 お茶	ごまお焼き するめ お茶	パン いりこ 牛乳

新年 明けまして おめでとございます。 本年もどうぞよろしくお願いたします。 

長いお正月休み、いかがお過ごしでしたか？天気もよく暖かいお正月でしたね。今年は暖冬ようです。子どもたちも長い休みで、いろいろな話をしてくれました。今年も、給食室一同、子どもたちに安全、安心な給食・おやつを提供できるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

☆おしらせ☆ 1/7 (木) 七草

子どもたちが摘んできた七草を使って七草粥を作ります。「セリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(だいこん)」子どもたちに何を摘んだか聞いてみてください。年頭にあって豊年を祈願して「今年も家族みんなが元気に暮らせますように」と願いながら。お正月、ご馳走を食べてそろそろ胃もお疲れでは？胃腸の回復にも七草粥をどうぞ！

1/27 (水) ちゅうりっぷ組食事公開日 & お弁当の日

もも、たんぼぼ、ばら組はお弁当の準備をお願いします。いちよう、ほぶら組は料理保育をします。ちゅうりっぷ組の保護者のみなさん、お待ちしております。

おやつレシピ紹介 【りんごきんとん】

保育園では栗きんとんでなく、りんごきんとんにしておやつにいたします。簡単に作れるので紹介します。おせちだけでなく、普段のおやつにどうぞ。レーズンをいれてもおいしいですよ。

(材料) りんご1個・さつまいも500g・砂糖50g

- ① りんごは皮をむき(皮付きでもOK)6等分にし、芯をとる。スライスに切り、塩水につけておく。
- ② 鍋に水切りしたりんごと砂糖をいれ、しばらく置く。砂糖が溶けたら、中火にかけ、透明になるまで煮る。
- ③ さつまいもは皮をむき、輪切りにしてしばらく水につけてから茹でる。お箸がすっと入るくらいまで茹でたら、ザルにあげ、熱いうちにつぶす。(甘いのがお好みならここで砂糖を入れる)
- ④ ②と③をあえて、できあがり。

大切にしたい行事食「おせち料理」

毎年1月の1週目の献立にはおせち料理を取り入れています。おうちでもおせちを食べた子もいると思いますが、保育園でも、いわれなどを伝えながら味わいたいと思います。おせちには、無病息災、豊作、子孫繁栄といった願いが込められています。

黒豆：「まめに暮らす」ことから無病息災を願って。

紅白なます：「紅白はおめでたさの象徴」としお祝いには欠かせません。紅白の水引を表しているという説も。

からんま：「田作り」とも言われ、昔はこの肴を畑の肥やしにしたことから、豊作を祈願しています。

きんとん：きんとんの黄色が「金運を招く」

たたきごぼう：細く長く幸せに。

レンコン：穴が開いているので「見通しが良い」