



月	火	水	木	金	土	
<p>新年 あけまして おめでとうございます 本年どうぞよろしくお願いたします。</p> <p>長いお正月休み、いかがお過ごしでしたか？子どもたちは、「おもちを食べたよ」、「ごちそうをいっぱい食べたよ」などいろいろお話をしてくれました。どの子も楽しいお休みだったようですね。元気な顔が見られてうれしいです。</p> <p>今年も、子どもたちの健やかな成長を願って、安全、安心な給食・おやつを作りたいと思います。「食」についていろいろな情報を発信していきたいと思ひます。どうぞ、よろしくお願いたします。</p> <p style="text-align: right;">給食室一同</p>					5	梅じゃこおにぎり 味噌汁
7	8	9	10	11	12	
ごはん 高野煮物 ◎紅白なます のっぺい汁	ごはん 肉豆腐 ◎たたきごぼう 味噌汁(もやし)	ごはん ◎ぶり照り焼き ◎昆布巻 ◎れんこん煮物 すまし汁	大根めし ミニがんも人参煮物 ◎手綱こんにやく 味噌汁(白菜)	ごはん 茶碗蒸し ◎黒豆煮 切干ハリハリ	チキンライス キャベツスープ	
七草粥 いりこ お茶	◎りんごきんとん するめ お茶	焼き海苔おにぎり 昆布 お茶	みたらし団子 するめ お茶	◎からんま 大根煮物 お茶	おかかおにぎり いりこ お茶	
14	15	16	17	18	19	
<b>成人の日</b> 	ごはん ◎いり鶏 白菜煮浸し 味噌汁(なめこ)	ごはん 魚の柚子味噌焼 花野菜サラダ さといも汁	<b>お弁当の日</b>	ごはん 豆腐五目焼き もやしナムル 味噌汁(大根)	焼きうどん 味噌汁	
	◎お雑煮 するめ お茶	黒ゴマ団子 いりこ お茶	ゴマ味噌おにぎり 昆布 お茶	マカロニきなこ みかん 牛乳	切干おにぎり するめ お茶	
21	22	23	24	25	26	
ごはん 豚肉と根菜の 胡麻味噌煮 干し大根煮物 すまし汁	<b>もも組食事公開</b> ごはん 焼鯖と白葱の煮物 にらもやしソテー 味噌汁(キャベツ)	ごはん 麻婆豆腐 小松菜ナムル 大根中華スープ	赤貝ごはん 焼き魚 大根酢味噌和え すまし汁	ごはん 八宝菜 ブロッコリーごま和え 味噌汁(切干)	五目おにぎり 味噌汁	
麦入りポトフスープ お茶	きなこおはぎ するめ お茶	大豆いりこ お茶	里芋磯辺もち いりこ お茶	ぜんざい 昆布 お茶	ロールパン するめ お茶	
28	29	30	31	<p><b>お知らせ</b></p> <p>1/7(月) おやつで七草粥を食べます。</p> <p>1/17(木) 全クラスお弁当の日</p> <p>1/22(火) もも組食事公開・懇談会</p> <p>1/30(水) いちよう・ぼぷら組料理保育</p> <p>園の畑でできた大根白菜を使って鍋パーティーをします。エプロン・三角巾の準備をお願いします。</p>		
ごはん 手羽元照り焼 ほうれん草磯和え 味噌汁(白カブ)	ごはん すき焼き風煮 里芋柚子味噌和え ビーンズスープ	煮込みうどん イカ大根 蒸しブロッコリー	ごはん 厚揚げステーキ 人参ごま和え 冬野菜クリーム スープ			
米粉パン いりこ 牛乳	五平餅 昆布 お茶	ごまじゃこおにぎり 野菜煮物 お茶	里芋磯辺揚げ するめ お茶			

天候・仕入れ等都合により、献立・材料を変更する場合があります。◎印はおせち料理・正月料理です。

## おせち料理はお正月にいただく長寿食

おせちは、神様と一緒にちようだいする行事食です。五穀豊穡、家内安全、無病息災、子孫繁栄といった願いが込められています。今年も、1月の前半の週の献立に取り入れました。園でもおせちの由来など子どもたちに伝えながら味わいたと思います。

【紅白なます】紅白はおめでたい印。お祝いの水引も紅白。平和を願う縁起物です。

【黒豆煮】新しく始まる1年を元気で健康に(まめに)働き、暮らせませすようにと願いをこめて。

【からんま】五穀豊穡、家内安全を願って。いわしの頭をそろえて盛り付けることを「家族」を表現します。

【ぶりの照り焼き】ぶりは大きくなるにつれて出世していく魚。出世を願って、縁起が良い食べ物。

【昆布巻き】昆布は「養老昆布(よろこぶ)」の言葉にかけて、不老長寿の意味があり縁起が良い食べ物です。

【れんこん煮物】穴が開いていることで、穴から「見通しが良い」という縁起を担いだ食べ物です。

【手綱こんにやく】「結び目」が「円満」「良縁」にたとえ、縁を結ぶと言われています。

【きんとん】きんとんの黄色が「金運を招く」や、金塊をイメージして豊かさや笑顔を呼び込みます。

【たたきごぼう】たたきは「多々喜」ともいう。喜びがたくさん訪れますようにと願いを込めて。

【いり鶏】材料に「ん」(運がつく)がつくものや、里芋が小芋をつけることから子孫繁栄などの意味も込めて。



## 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、りんごきんとんをおやつに作ります。簡単に作れるので紹介します。おせちでなく、おやつにどうぞ。レーズンを入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、芯をとりスライスに切り、鍋に入れ砂糖をまぶしておく。しばらく置いて砂糖が溶けたら、中火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
- ② さつまいもは皮をむき、水につけてから茹でる。箸がすっと入るくらいまで茹でたら、ざるに上げ水気を切り、熱いうちにつぶす。
- ③ ①と②をあえて、出来上がり。