

1月 予定献立



令和3年 名取あけぼの保育園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る
(赤)

力になる
(黄)

病気から
守ってくれる
(緑)

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
						身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
4	月	せんべい	ご飯	ツナカレー マカロニサラダ みかんゼリー	ドーナツ 牛乳	ツナ ハム 牛乳	米 カレールウ ジャがいも マカロニ マヨネーズ ドーナツ	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン
5	火	ヨーグルト	ご飯	鶏肉の塩からあげ かぼちゃのごま和え 白菜汁 りんご	たこ焼きポテト 牛乳	鶏肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 マッシュポテト 揚げ玉	生姜 にんにく かぼちゃ 人 参 白菜 わかめ りんご キャベツ ねぎ
6	水	クラッカー 飲む ヨーグルト	ご飯	たららのタンドリー焼き 大豆とひじ きの煮物 キャベツのみそ汁 パナ ナ	あずきとさつま芋のケー キ 牛乳	たら 大豆 油揚げ 豆腐 卵 牛乳	米 マヨネーズ 油 砂糖 ホッ トケーキミックス さつま芋 パ ター	にんにく 人参 ひじき いん げん キャベツ わかめ えの き ねぎ パナナ
7	木	サンドビスケット	うどん	五目うどん 赤魚のみそ煮 つぼみ 菜の磯和え オレンジ	七草がゆ 菓子 牛乳	鶏肉 油揚げ 赤魚 牛乳	うどん 砂糖 米	生姜 つぼみ菜 人参 大根 ごぼう オレンジ 七草
8	金	ビスケット		ミートソースパグティ かぼちゃ サラダ 豆腐と白菜のスープ 飲む ヨーグルト	スティックパン 牛乳	豚肉 豆腐 飲むヨーグルト	スパゲッティ 油 砂糖 マヨ ネーズ スティックパン	人参 ピーマン 玉ねぎ かぼ ちゃ きゅうり 白菜 えのき
9	土	クラッカー	ご飯	厚揚げとかぶのそぼろ煮 チンゲン 菜の中華和え オレンジ	ヨーグルト (クラッカー)	厚揚げ 豚肉 ハム ヨーグル ト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	かぶ グリンピース 人参 玉 ねぎ チンゲン菜 もやし い レンジ
11	月			成人の日				
12	火	せんべい	ご飯	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル みかん	やきいも 牛乳	豆腐 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま さつま芋	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし みかん
13	水	ビスケット オ レンジジュース	ご飯	ボークカレー らいおん組クッキング れんこんサラダ オレンジ (牛乳)	ヨーグルト和え	豚肉 ツナ ヨーグルト	米 カレールウ ジャがいも 油 砂糖 マヨネーズ ごま ホイップクリーム	人参 玉ねぎ グリンピース れんこん えだまめ オレンジ もも缶 パナナ
14	木	クラッカー	ご飯	たらのお好み揚げ ブロッコリーお かか和え 里芋のみそ汁 ヨーグル ト	菓子 牛乳	たら おかか 油揚げ ヨーグ ルト 牛乳	米 油 小麦粉 里芋	キャベツ 人参 ねぎ ブロッ コリー わかめ
15	金	サンドビスケッ ト	ご飯	鮭のパン粉焼き ひき昆布の煮物 かぼちゃのみそ汁 パナナ	ハムチーズトースト 牛乳	鮭 油揚げ 大豆 ハム チー ズ 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 食パン	こんぶ 人参 いんげん かぼ ちゃ 玉ねぎ ほうれん草 バ ゼリ
16	土	チーズ	ご飯	肉じゃが カレー風味 スパサラダ りんご (チーズ)	菓子 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	米 ジャがいも スパゲッティ マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース ピーマン コーン りんご
18	月	せんべい	ご飯	鮭のごま焼き 納豆和え ジャがい ものみそ汁 パナナ	マカロニきな粉 牛乳	鮭 納豆 油揚げ きな粉 牛 乳	米 ごま 油 ジャがいも マカ ロニ 砂糖	小松菜 もやし 海苔 キャベ ツ 玉ねぎ 人参 パナナ
19	火	ビスケット り んごジュース	うどん	*誕生会* カレーうどん さつま芋の天ぷら ほうれん草のご ま和え いちご	じゃこチャーハン 牛乳	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	うどん カレールウ さつま芋 小麦粉 油 ごま 米	ねぎ しめじ グリンピース ほ うれん草 もやし 人参 いち ご 玉ねぎ
20	水	ヨーグルト	ご飯	厚揚げのみそ煮 はるさめサラダ オレンジ	クリームパン 牛乳	厚揚げ 豚肉 ハム 豆腐 牛 乳	米 砂糖 里芋 はるさめ 油 クリームパン	大根 人参 小松菜 生姜 きゅうり オレンジ
21	木	クラッカー	ご飯	ぎせい豆腐 ブロッコリーマヨ和え 白菜のおつゆ りんご	ドーナツ 牛乳	豆腐 豚肉 卵 高野豆腐 牛 乳	米 砂糖 油 マヨネーズ ド ーナツ	人参 ねぎ しいたけ ブロッ コリー 白菜 ごぼう りんご
22	金	サンドビスケット	ご飯	揚げたらのふすべもち風 にらとウインナーの中華スープ オレンジ	ツナ入りチーズじゃが 牛乳	たら ウインナー ツナ チー ズ 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 マッシュポテト 片栗粉 油	玉ねぎ しめじ ブロッコリー にら ねぎ 人参 オレンジ
23	土	クラッカー	ご飯	ボークチャップ ポテトサラダ りんご (牛乳)	ヨーグルト (クラッ カー)	豚肉 ハム ヨーグルト	米 油 砂糖 ジャがいも マヨ ネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー し めじ きゅうり パナナ
25	月	せんべい	うどん	たららのコーンマヨネーズ焼き 人参ソテー はくさいのお汁 パナナ	五平もち 牛乳	たら 鶏肉 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ 油 ごま もち 米 砂糖	コーン 人参 白菜 わかめ ねぎ パナナ
26	火	ビスケット オ レンジジュース	ご飯	鮭のシチュー 糸こんサラダ みかん	飲むヨーグルト 干し芋 せんべい	鮭 牛乳 飲むヨーグルト	米 小麦粉 バター ジャがい も マヨネーズ ごま 油 干し 芋	人参 玉ねぎ コーン ブロッ コリー 糸こん きゅうり えのき みかん
27	水	ヨーグルト	ご飯	カレイの照り焼き もやしソテー 豚汁 りんご	ジャムサンド 牛乳	カレイ ベーコン 豚肉 豆腐 牛乳	米 油 里芋 ジャムサンド	生姜 もやし ピーマン 大根 ごぼう 人参 ねぎ りんご
28	木	サンドビスケット	ご飯	おろしハンバーグ チンゲン菜スー プ でこぼん	ヨーグルト和え	豚肉 豆乳 豆腐 ヨーグルト	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ホ イップクリーム	玉ねぎ ひじき 大根 しめじ え のき しいたけ ブロッコリー チ ンゲン菜 わかめ ねぎ でこぼ ん バイン缶 みかん缶 もも缶
29	金	クラッカー	ご飯	照り焼きチキン 小松菜ツナ和え かぼちゃのコンソメスープ パナナ	お好み焼き 牛乳	鶏肉 ツナ ベーコン 卵 豆 腐 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 油	小松菜 かぼちゃ 人参 玉ね ぎ パナナ キャベツ ねぎ
30	土	チーズ	ご飯	豚肉と野菜のごま煮 ほうれん草磯 和え りんご (チーズ)	コーンフレーク 牛乳	豚肉 牛乳	米 里芋 砂糖 油 ごま コーンフレーク	大根 人参 しめじ グリン ピース ほうれん草 海苔 り んご

※ () になっている献立は、以上児さんのみになります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

1月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	490	15.9~24.6	10.9~16.4	1.5
予定献立栄養量	497	19.0	14.5	1.2
3歳以上児目標	620	20.2~31.0	13.8~20.7	1.8
予定献立栄養量	620	24.6	19.8	1.6



給食だより (1月)



2020年もあっという間に過ぎ、あと少しで年が明けお正月です。年末年始は起きる時間、寝る時間、食事など生活リズムが乱れやすくなります。あたたかい朝ごはんを食べ、少しずつ一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。2021年も子ども達が健康で元気に過ごせるよう、美味しく楽しい食事を心を込めて作っていききたいと思います。

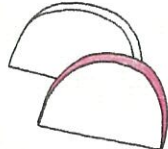
「おせち」料理に込められている意味



おせち料理の由来・・・節目に神様にお供えていた料理の中で元旦にふるまわれるものを江戸時代頃から「おせち」と呼ぶようになったそうです。もともとはその土地でとれたものをお供えていましたが、最近では豪華な海の幸、山の幸が詰められています。一つ一つの料理に健康、長寿や、子孫繁栄の意味が込められていて、見た目にも美しい料理を食べる文化を、これからも伝えていきたいものですね。



【紅白なます】
お祝いの水引きをかたどったものを表しています



【紅白かまぼこ】
紅は喜び、白は神聖さを表しています



【栗きんとん】
黄金に例えて、お金がたまりますよにという意味があります



【えび】
腰が曲がるまで長生きできるようにという意味があります



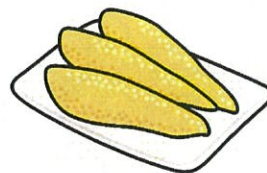
【昆布巻き】
昆布は「喜ぶ(よろこぶ)」の言葉にかけています



【黒豆】
まめ(健康)に暮らせませますよにという意味があります



【伊達巻】
巻物に似ていることから、知恵が増えますよにという意味があります



【かずのこ】
子孫繁栄の意味が込められています

今日の宮城の郷土料理 揚げたらのふすべもち風

宮城県の栗原地方の「ふすべ餅」は、焼いたドジョウを主な材料として使っているためこう呼ばれたとか。すりおろした大根とゴボウを、細かく刻んで粉状にした焼きドジョウと共に油で炒め、水を加え味噌や唐辛子で調味したたっぷりの汁に餅を入れます。体が温まるのでお雑煮の代わりにいただいたそうです。今回は食べやすくひき肉を使ったレシピです。今ではこちらが一般的になっています。

材料(大人4人分)

- | | | |
|-------|------------------|-----------|
| ふすべの汁 | ・鶏ひき肉・・・90g | ・たら・・・4切れ |
| | ・サラダ油・・・大さじ1/2 | ・料理酒・・・少々 |
| | ・大根・・・60g(6cm) | ・片栗粉・・・適量 |
| | ・ごぼう・・・30g(1/3本) | ・揚げ油・・・適量 |
| | ・しょうゆ・・・大さじ1強 | |
| | ・みりん・・・大さじ1 | |
| | ・水・・・1カップ | |
| | ・水溶き片栗粉・・・適量 | |



給食では魚料理にアレンジしました。

作り方

- ①大根とごぼうは皮をむいてすりおろす。
- ②鶏ひき肉をサラダ油でいため、①を加えてさらに炒める。水としょうゆとみりんを加え10分程弱火で煮込み水溶き片栗粉でとろみをつける。(ふすべの汁完成)
- ③たらに料理酒を振り、片栗粉をまぶして180度の油で揚げる。
- ④揚げたらたらに②の汁をかけてできあがり。