



1月 献立表



2021年 1月発行 たけかや保育園

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

お正月休みはどう過ごされたでしょうか。各家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど縁起を担いだ料理が詰まっています。1月の給食では、紅白なます、田作り、小豆雑煮、七草おにぎりを取り入れています。給食でも季節を感じてもらえるといいなと思います。お正月休み明け、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。(田公)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4日	5日	6日	7日	8日	9日
開園記念日のため 保育協力日 お弁当日 	果物・牛乳 わかめごはん 鶏肉の照り焼き <small>(鶏肉、鶏皮、かりん、豆、卵)</small> 紅白なます <small>(人参、りんご、ゆず果汁、卵、砂糖、塩)</small> 添えブロッコリー 味噌汁 <small>(さつまいも、玉葱、小松菜、豆腐)</small>	果物・牛乳 雑穀ごはん 鮭のムニエル <small>(鮭、しめじ、豆、小麦粉、パセリ)</small> ほうれん草の白和え <small>(ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、人参、粒しいたけ、うずりめ、ごんかく、砂糖、醤油、酒、かりん、卵)</small> すまし汁 <small>(大根、玉葱、しめじ、ネギ、豆腐)</small>	果物・牛乳 丸パン マカロニグラタン (ののか) <small>(鶏肉、玉葱、人参、しめじ、マカロニ、豆腐、小麦粉、塩、コショウ、チーズ)</small> キャベツのさっぱりサラダ <small>(キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン、ツナ、卵、砂糖)</small> コンソメスープ <small>(鶏肉、人参、パセリ、コンソメ)</small>	果物・牛乳 醤油ラーメン (そわ) <small>(醤油、豚骨、白菜、卵、かりん、人参、玉葱、豆、さくら、白ごま、中華だし、ごま油)</small> 中華風サラダ <small>(キャベツ、ゆず大根、人参、ブロッコリー、コーン、砂糖、醤油、ごま油)</small> 金時豆煮 <small>(金時豆、砂糖、醤油)</small> 果物	チキンライス <small>(米、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、コーン、コンソメ、クチャツナ)</small> コンソメスープ <small>(玉葱、キャベツ、人参、コーン、コンソメ、醤油)</small>
サンワールドのお菓子 お茶	かぼちゃあんパン 田作り 牛乳	小豆雑煮 いりこ 牛乳	七草おにぎり するめ 牛乳	醤油バイクドポテト 昆布 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶
11日	12日	13日	14日	15日	16日
成人の日 	果物・牛乳 ごはん あじの塩焼き (だいち) <small>(あじ、塩、玉葱、レモン)</small> あらめの煮物 <small>(人参、人参、うずりめ、かこんかく、えのき、ブロッコリー、砂糖、醤油、酒)</small> 味噌汁 <small>(大根、玉葱、人参、ネギ、豆腐)</small>	果物・牛乳 ゆかりごはん (ゆいの) 豆腐の和風あんかけ <small>(豆腐、しめじ、えのき、玉葱、人参、豆腐、砂糖、かりん、片栗粉)</small> ブロッコリーの胡麻和え <small>(ブロッコリー、人参、もやし、キャベツ、ごま、醤油、砂糖)</small> 豚汁 <small>(豚肉、白菜、大根、ごぼう、人参、玉葱、ネギ、豆腐)</small>	果物・牛乳 雑穀ご飯 鮭の南蛮漬け <small>(鮭、玉葱、人参、ピーマン、小麦粉、卵、砂糖、醤油)</small> きんぴらごぼう <small>(ごぼう、大根、人参、人参、ブロッコリー、うずりめ、砂糖、醤油、かりん、ごま)</small> すまし汁 <small>(大根、玉葱、人参、ネギ、醤油、酒)</small> 果物	果物・牛乳 ほうれん草パン 鶏肉の唐揚げ <small>(鶏肉、玉葱、にんにく、豆、醤油、酒、かりん、小麦粉)</small> さつまいもサラダ <small>(さつまいも、人参、ブロッコリー、コーン、マヨネーズ、醤油)</small> コンソメスープ <small>(人参、玉葱、コーン、パセリ、コンソメ、醤油)</small>	チャーハン風混ぜご飯 <small>(米、玉葱、人参、ピーマン、コーン、卵、砂糖、中華だし、醤油、油)</small> 中華スープ <small>(玉葱、もやし、人参、わかめ、白ごま、中華だし、醤油)</small>
18日	19日 (誕生会)	20日	21日	22日	23日
果物・牛乳 ごはん サバの塩焼き <small>(さば、塩、レモン)</small> ブロッコリーの鶏音和え <small>(ブロッコリー、キャベツ、もやし、人参、醤油、もみぎ)</small> 味噌汁 <small>(豆腐、えのき、わかめ、玉葱、醤油)</small>	果物・牛乳 雑穀ごはん 野菜たっぷりのハンバーグ <small>(鶏肉、豚肉、玉葱、玉葱、人参、かりん、コンソメ、醤油、小麦粉、チーズ)</small> マカロニサラダ <small>(マカロニ、ブロッコリー、キャベツ、人参、ツナ、コーン、白ごま、醤油、砂糖)</small> すまし汁 <small>(鮭、玉葱、人参、ネギ、醤油、酒)</small>	果物・牛乳 ごはん あじの照り焼き <small>(あじ、砂糖、酒、かりん、醤油)</small> 切干大根の酢の物 <small>(切干大根、人参、キャベツ、人参、コーン、白ごま、醤油、砂糖、酢)</small> 味噌汁 <small>(玉葱、人参、チンゲン菜、卵、豆腐、醤油)</small>	果物・牛乳 米粉パン (なつき) 鶏肉のコーンフレック焼き <small>(鶏肉、玉葱、コーンフレック、醤油)</small> ほうれん草のソテー <small>(ほうれん草、キャベツ、人参、コーン、もやし、醤油、酒)</small> コンソメスープ <small>(豆腐、玉葱、人参、ブロッコリー、コンソメ、醤油)</small>	果物・牛乳 煮込みうどん <small>(うどん、豚骨、しいたけ、白菜、人参、玉葱、豆、かりん、醤油)</small> かぼちゃ煮 <small>(かぼちゃ、砂糖、醤油)</small> キャベツのしらす和え <small>(キャベツ、しらす、ブロッコリー、人参、卵、砂糖、醤油)</small> 果物	中華丼 <small>(米、玉葱、玉葱、人参、白菜、ピーマン、中華だし、醤油、卵)</small> 中華スープ <small>(大根、人参、玉葱、豆、中華だし、醤油)</small>
25日 果物・牛乳 パインパン 煮ごぼう 牛乳	誕生会ケーキ いりこ 牛乳	コーンおにぎり するめ 牛乳	お好み焼き いりこ 牛乳	鮭の黒糖がらめ 昆布 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶
26日	27日	28日	29日	30日	
果物・牛乳 雑穀ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き <small>(豚肉、玉葱、ねぎ、にんにく、白味噌、醤油、かりん、砂糖)</small> レンコンサラダ <small>(レンコン、ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン、マヨネーズ、醤油)</small> すまし汁 <small>(大根、人参、玉葱、ネギ、醤油、酒)</small>	果物・牛乳 ごはん 麻婆豆腐 (そら) <small>(鶏肉、豚肉、玉葱、玉葱、にんにく、白ネギ、豆豉、醤油、酒、かつお)</small> もやしナムル <small>(もやし、ブロッコリー、人参、中華だし、醤油、ごま油)</small> 中華スープ <small>(わかめ、玉葱、ネギ、中華だし、醤油)</small> 果物	果物・牛乳 ひじきごはん <small>(ひじき、にんにく、うずりめ、醤油、かりん)</small> 鮭の甘辛ソテー <small>(鮭、玉葱、小麦粉、醤油、砂糖、かりん、砂糖、にんにく、パセリ、レモン)</small> 小松菜のおかか和え <small>(小松菜、キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン、花かつお、醤油)</small> 味噌汁 <small>(人参、玉葱、しめじ、かぶのさ、豆腐)</small>	果物・牛乳 にんじんパン アジフライ <small>(鮭、玉葱、パセリ、クチャツナ)</small> 白菜のサラダ <small>(白菜、人参、コーン、ブロッコリー、マヨネーズ)</small> コンソメスープ <small>(キャベツ、人参、玉葱、パセリ、コンソメ、醤油)</small>	果物・牛乳 ごはん 手羽元の酢煮込み <small>(手羽元、にんにく、醤油、酒、砂糖、しょうが、しょうゆ、ニンニク)</small> 春雨サラダ <small>(春雨、ブロッコリー、キャベツ、人参、ツナ、醤油、砂糖)</small> 味噌汁 <small>(キャベツ、人参、玉葱、豆腐)</small>	鶏そぼろ丼 <small>(米、鶏肉、玉葱、玉葱、人参、砂糖、醤油、かりん、片栗粉)</small> 味噌汁 <small>(キャベツ、人参、玉葱、豆腐)</small>
にんじんケーキ するめ 牛乳	みたらし団子 いりこ 牛乳	大学芋 昆布 牛乳	梅ごまおにぎり するめ 牛乳	豆乳くずもち いりこ 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶

春の七草

春の七草、全部言えますか?せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。七草は次のような栄養・効能があると言われています。

- せり…カルシウム
- なすな…べんべん草とも言われており、解毒・利尿作用がある。
- ごぎょう…のどの痛みを和らげてくれる。
- はこべら…ビタミンが豊富で腰痛に効くと言われている。
- ほとけのざ…食物繊維が豊富、歯痛に効くと言われている。
- すずな…かぶのこと。食物繊維が豊富、便秘解消に役立つ。
- すずしろ…大根のこと。風邪を予防し消化不良に効く。



1月7日に七草粥を食べると1年間病気をしないとされています。七草粥を食べると元気に過ごしましょう。(布野)

切干大根のおすすめ調理法

乾物は食物を天日干して作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。代表的なのが切干大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは1.6倍、貧血を防ぐ鉄分は3.2倍にも増えると言われています。切干大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、酢の物にする子どもたちにも人気です。きゅうりやツナを加え、酢、すりごま、醤油などで味付けをするとおいしいですよ。ご家庭でも栄養たっぷりの乾物を取り入れてみてくださいね。(石田)