

小規模保育園 月と星 給食だより

H30.

1月



★新年あけましておめでとうございます★

家族でゆっくりお正月休みを楽しんだことでしょうか。新しい年を迎える1月は、ごちそうで胃腸が疲れやすい時でもあります。ついつい子どもたちの好きなものばかりが食卓に並んでしまいませんか。苦手なお野菜も食べられるように、園では形や味つけ色々工夫しています。好きなメニューが増えるよう、調理一同頑張ります!! 今年もどうぞよろしくお願いいたします。

ごちそう疲れの胃腸にやさしい七草がゆ

1月7日の朝、新年の無病息災を願って「七草がゆ」を作って食べる風習があります。ご馳走づくしのお正月気分にはじめをつけ、胃を休めるという生活の知恵です。七草にはどんなパワーが秘められているのでしょうか?

●七草がゆとは……

7種類の薬草が入ったおかゆの事です。お正月で疲れた胃腸を整え、青菜が不足がちのおせちに栄養補給をするという効用もあります。

・セリ……水辺の山菜で香りが良く、食欲が増進。

・ナズナ……ベンベン草ともいう。便秘・利尿効果・血圧を下げる効果。

・ゴギョウ……風邪予防や解熱に効果がある。

・ハコベラ……目に良いビタミンAが豊富で腹痛の薬にもなった。

・ホトケノザ……姿形はタンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

・スズナ……かぶのこと。ビタミンが豊富。

食べすぎ、胃もたれ、食欲不振、免疫強化

・スズシロ……大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

人気のお野菜メニューです♪
無農薬の野菜はシンプルな味つけでとてもおいしいものです。
鮮度の良いもの、安心なものを選んで作ってみたい♪

ほうれん草のおかか和え

＜材料＞(4～5人分)

- ・ほうれん草……300g(1束)
- ・キャベツ……250g(1/4玉)
- ・人参……80g(小1本)

＜調味料＞

- ・砂糖……大さじ1
- ・こいくちしょうゆ……大さじ1.5 (ごま和えのときはすり白ごまを大さじ2～3入れる)
- ・粉かつお……大さじ2～3

キャベツのゆかり和え

＜材料＞(4～5人分)

- ・キャベツ……250g(1/4玉)
- ・きゅうり……2本 ←半月にして3ミリ幅スライス
- ・人参……80g(小1本) ←ちょう切り、または短冊切り
- ・ちりめんじゃこ……大さじ4～5
- ・ゆかり……小さじ1

＜調味料＞

- ・砂糖……大さじ1
- ・うすくちしょうゆ……大さじ1
- ・米酢……大さじ1

- ① 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切り、適当なかたさになるまでゆでる。きゅうりは歯ごたえが残るようにさっと塩ゆでする。
- ② 野菜はすべて水気をしぼっておき、ボールに合わせ、調味料と和える。

日	献立名	乳児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
4(木)	御飯 かぼちゃのクリームシチュー 温野菜サラダ(和風)	りんご	おはぎ	米 砂糖 油 もち米	鶏肉 ツナ缶 ●牛乳 つぶあん きな粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー コーン缶
5(金)	御飯 チンジャオロース トマト わかめスープ	りんご	●かぼちゃパン	米 砂糖 かたくり粉 油 ●かぼちゃパン	豚肉 ●牛乳 ハム	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ トマト わかめ 干しいたけ 青ねぎ
6(土)	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(さつまいも)	バナナ	●小倉抹茶ケーキ	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも ●ホットケーキミックス	豚肉 みそ(米) ●牛乳 ゆであずき缶	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう バナナ
9(火)	大根菜飯 さけの塩焼き さつまいもの甘煮 豆腐汁	りんご	七草がゆ	米 さつまいも 砂糖	ちりめんじゃこ さけ 豆腐 ●牛乳	だいこん(葉) たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ 大根
10(水)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりとコーンのツナサラダ みそ汁(かぼちゃ)	りんご	●ジャムサンド(ブルーベリー)	米 マーマレードジャム 砂糖 ●食パン ブルーベリージャム	鶏肉 ツナ缶 みそ(米) ●牛乳	にんにく わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ
11(木)	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯辺和え すまし汁(わかめ)	りんご	マカロニきな粉	米 砂糖 油 かたくり粉 マカロニ ケーキシロップ	豚肉 のり ●牛乳 きな粉	たまねぎ もやし しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん 糸こんにゃく わかめ 青ねぎ
12(金)	御飯 おでん 白菜と小松菜のごま和え みそ汁(ふ)	みかん	塩おにぎり&ごまめ	米 じゃがいも 砂糖 白ゴマ ふ ごま	鶏肉 厚揚げ 昆布 かつお節 みそ(米) ●牛乳 煮干	大根 にんじん こんにゃく はくさい こまつな たまねぎ 青ねぎ みかん
13(土)	御飯 きつねうどん 鶏肉と里芋煮	バナナ	●マーマレードケーキ	米 うどん 里芋 砂糖 マーマレードジャム ●ホットケーキ	油あげ 鶏肉 ●牛乳 ●スキムミルク	はくさい にんじん 青ねぎ 三度豆 バナナ
15(月)	御飯 マーボー豆腐 きゅうりともやしとわかめ中華サラダ すまし汁(ふ)	りんご	●バナナヨーグルト	米 砂糖 油 かたくり粉 ごま油 白ゴマ ふ イチョジャム	豆腐 豚ミンチ みそ(米) ●牛乳 ●ヨーグルト 豆乳	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ しょうが きゅうり キャベツ もやし わかめ 青ねぎ バナナ
16(火)	御飯 さわらの照り焼き れんこんとコーンのサラダ ◎納豆汁	りんご	●ほうれん草パン(ハム)	米 砂糖 ベジタブルソース 白ゴマ ●ほうれん草パン	さわら ベーコン(豚) ◎挽きわり納豆 みそ(米) ●牛乳 ハム	しょうが れんこん にんじん コーン缶 えだまめ 大根 えのきたけ なめこ 青ねぎ
17(水)	御飯 ●ポークビーンズ 湯葉サラダ	みかん	●お好み焼き(じゃこ&チーズ)	米 じゃがいも 砂糖 油 お好み焼き粉	豚肉 大豆 ●バター 湯葉 ●牛乳 ちりめんじゃこ ●ピザ用チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 レタス きゅうり キャベツ みかん あおのり
18(木)	御飯 さけのごまみそ焼き 厚揚げと青菜の煮物 そうめん汁	りんご	さつまいもスティック	米 白ゴマ 砂糖 そうめん(乾) さつまいも 揚げ	さけ みそ(米) 厚揚げ ●牛乳	チンゲンサイ にんじん たまねぎ 干しいたけ
19(金)	御飯 鶏肉のからあげ 切り干し大根の甘酢和え みそ汁(豆腐&わかめ)	りんご	菜飯おにぎり&めざし(幼児)煮干し(乳児)	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油	鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ(米) ●牛乳 めざし	しょうが にんにく 切り干し大根 にんじん きゅうり わかめ たまねぎ 青ねぎ りんご だいこん(葉)
20(土)	チキンライス わかめスープ	バナナ	●スイートポテト	米 油 さつまいも 砂糖 ●生クリーム	鶏肉 ●牛乳 ●バター	たまねぎ にんじん ピーマン わかめ 干しいたけ 青ねぎ バナナ
22(月)	かやく御飯 かぼちゃの含め煮 みそ汁(ふ)	りんご	●ポトフ	米 砂糖 油 ふ	鶏肉 油あげ みそ(米) ●牛乳 ウイナー・ソーセージ	こんにゃく(板) ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ りんご 大根 キャベツ トマト缶
23(火)	御飯 鶏肉の照り焼き りんごと白菜のサラダ わかめスープ	りんご	●スキムバナナケーキ	米 砂糖 油 ●ホットケーキミックス	鶏肉 ●牛乳 ●スキムミルク	しょうが りんご はくさい ほうれんそう わかめ たまねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ バナナ
24(水)	御飯 ぶりのみそ漬け焼き 高野豆腐の含め煮 春雨スープ	りんご	●黒ごまクッキー	米 砂糖 はるさめ(緑豆) 小麦粉 黒ゴマ	ぶり みそ(米) 高野豆腐 ●牛乳 ●無塩バター ●	にんじん 三度豆 たまねぎ キャベツ 青ねぎ
25(木)	ハヤシライス 和風サラダ	みかん	ポテトフライ	米 じゃがいも 油 砂糖 揚げ油	豚肉 かつお節 ●牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース レタス きゅうり キャベツ わかめ みかん
26(金)	御飯 さつまいもコロッケ 海藻サラダ コーンスープ	りんご	●ジャムサンド(いちご)	米 さつまいも 小麦粉 パン粉(卵・乳不使用) 揚げ油 砂糖 油 ●食パン イチョジャム	ハム ●牛乳	たまねぎ 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ
27(土)	御飯 煮込みラーメン さつまいもの甘煮	バナナ	●かぼちゃパン(ハム)	米 中華めん さつまいも 砂糖 ●かぼちゃパン	豚ミンチ ●牛乳 ハム	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ バナナ
29(月)	御飯 さわらのカレー焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	りんご	鮭わかめおにぎり&枝豆	米 砂糖 里芋	さわら 油あげ 豆腐(木綿) ●牛乳 さけ	しょうが にんにく 切り干し大根 にんじん ごぼう 青ねぎ 三島のわかめ えだまめ
30(火)	御飯 鶏じゃが煮 小松菜のきのこ和え みそ汁(ふ)	りんご	塩ラーメン	米 じゃがいも 油 砂糖 白ゴマ ふ 中華めん	鶏肉 かつお節 みそ(米) ●牛乳	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく 三度豆 こまつな キャベツ しめじ 青ねぎ はくさい もやし
31(水)	御飯 さけの蒸し焼き ひじき煮 ワンタンスープ	りんご	ふかしいも	米 砂糖 油 ワンタンの皮 さつまいも	さけ 干しひじき 油あげ 大豆 豚肉 ●牛乳	しめじ えのきたけ にんじん 大根 青ねぎ りんご

おやつには毎日牛乳が出ます。乳製品や乳成分を含むものには●印をつけています。/ハンバーグ・フライものには卵を使わず、おいしく仕上げます。(マヨネーズは卵不使用のものに変更)(おやつ食パン・ケーキ・クッキーには卵を使用していません。)

平成30年1月4日発行