

# 1月の献立

平成31年1月1日発行 エンジェル保育園

日(曜日)	献立	体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
4.25(金)	ツナピラフ コーンスープ (おやつ) ホットケーキ、牛乳	ツナ スキムミルク 牛乳	米、油 ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参 クリームコーン缶
5.19(土)	しのだうどん (おやつ) ゆかりごはん、牛乳	油揚げ、焼きかまぼこ 牛乳	干うどん 米	ほうれん草 ゆかり粉
7.21(月)	ごはん カレーソテー 納豆和え みかん (おやつ) 7.七草粥、牛乳 (おやつ) 21. りんごヨーグルト、お茶	豚肉 納豆 牛乳 ヨーグルト	米 油 マヨネーズ 米 りんごジャム	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、コーン缶 みかん 春の七草 りんご
8.22(火)	ごはん 生揚げと魚のごま味噌煮 かき玉汁 (おやつ) ジャムサンド、牛乳	生揚げ、カラスカレイ、赤みそ 卵 牛乳	米 砂糖、すりごま 片栗粉 パン、ジャム	大根、人参、さやいんげん ほうれん草
9.23(水)	鶏のすき煮丼 さつま芋の煮物 (おやつ) 9.苺の豆腐ムース、牛乳 (おやつ) 23. チーズの揚げ餃子、牛乳	鶏肉 牛乳、豆腐、ゼラチン 牛乳、チーズ	米、油、砂糖 さつま芋、砂糖 砂糖 餃子の皮、油	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ 苺
10.24(木)	パン 蕪のクリームシチュー ソテー (おやつ) そぼろごはん、牛乳	豚肉、スキムミルク ツナ 鶏肉、牛乳	パン じゃが芋、油、上新粉 油 米、油、砂糖	人参、玉ねぎ、蕪 キャベツ
11(金)	ごはん ビーフソテー じゃこ炒め りんご (おやつ) ぜんざい、牛乳	豚肉 しらす干し 牛乳	米 ビーフン、油 油 白玉粉、上新粉、あんこ	人参、玉ねぎ、キャベツ チンゲン菜 りんご
12.26(土)	味噌ラーメン (おやつ) 菜めしごはん、牛乳	豚肉、味噌 牛乳	中華麺、油、砂糖、すりごま、ごま油 米	人参、もやし、ねぎ、にんにく 菜めし粉
15.29(火)	ごはん ツナの柳川風 昆布和え (おやつ) 15.みかん、おせんべい、牛乳 (おやつ) 29.レアチーズケーキ、お茶	ツナ、卵 塩昆布 牛乳 クリームチーズ、生クリーム、ゼラチン	米 砂糖 おせんべい 砂糖、ジャム	ゴボウ、人参、玉ねぎ、みつば もやし、ほうれん草、人参 みかん レモン汁
16.30(水)	ごはん れんこんのふわふわ揚げ ブロッコリーのマヨ和え (おやつ) ラスク、牛乳	豚肉 牛乳	米 片栗粉、油 マヨネーズ パン、バター、砂糖	れんこん、ねぎ、生姜 ブロッコリー、コーン缶
17.31(木)	ごはん 煮魚 昆布とじゃが芋の煮物 (おやつ) 肉まん、牛乳	カラスカレイ 糸切り昆布 豚肉	米 砂糖 じゃが芋、砂糖、油 ホットケーキミックス	生姜 玉ねぎ、人参、グリーンピース 筍、ねぎ、しいたけ
18(金) 誕生会	ドライカレー 春雨スープ みかん (おやつ) パナナケーキ、牛乳	豚肉 卵、牛乳、生クリーム	米、油、上新粉 春雨 砂糖、小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく 白菜、ねぎ みかん パナナ
28(月)	ごはん 豆腐なべ 南瓜煮付 (おやつ) 野菜ゼリー、おせんべい、牛乳	豆腐、鶏肉 牛乳	米 砂糖 おせんべい、野菜ゼリー	白菜、人参、春菊、エノキ 南瓜
★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替えたメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。				
★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。				
★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。				



# 1月 給食だより

平成31年1月号 エンジェル保育園 清 真鈴・高橋 愛乃・佐治 恵里菜

新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちの元気な声や挨拶と共に、新しい年がスタートしました。今年度も残りわずかとなりましたが、一日一日を元気に過ごしていきたいと思ひます。

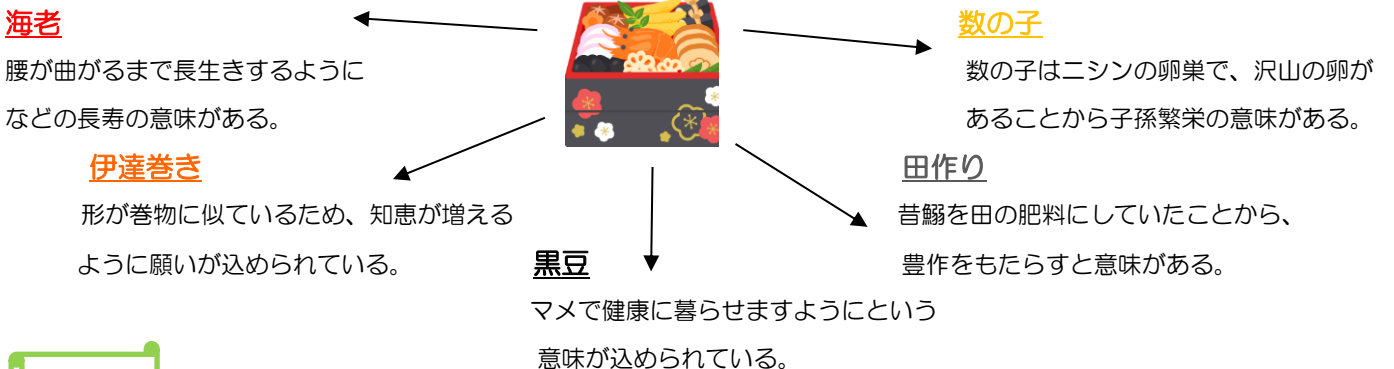
1月の献立は7日に七草粥、11日にぜんざいをおやつとして提供します。それに合わせ7日に春の七草に触れ、11日に鏡開きについてのお話を食育として行えたらと思ひます。

また12日に行われる幼児クラスの書き初め会後に、食育パフォーマンスとしてお寿司の提供を行う予定です。園長先生と共にエンジェル保育園厨房栄養士も頑張ってお寿司を作るので、是非ご参加下さい。

## お正月の食べ物

昨今、お正月でも営業している店舗が多く、食材の購入や外食することも気軽に出来るため、お正月ならではの料理を食べる機会が減っているかもしれません。しかし、日本古来より伝わる料理には色々な願いが込められています。どんな願いが込められているのでしょうか？

### おせち料理



### 七草粥

**春の七草** 食べて無病息災を願う  
はこべら、せり、なすな、すすしろ、  
すすな、ごぎょう、ほとけのざ

**秋の七草** 眺めて楽しむ  
はぎ、すすき、ききょう、くず、  
ふじばかま、おみなえし、なでしこ

### 鏡開き

お正月に飾った鏡餅を木槌などでたたき割り、食べます。



これを縁起の良い「開く」という言葉を使って「鏡開き」といい、1月11日に行うのが一般的です。

### ☆先月の人気メニュー紹介☆

(材料)	4人分
鮭	2切れ
しめじ	1株
バター	20g
醤油、本だし	適量
ご飯	2合分

(作り方)

- ①鮭の骨と皮を取り除く。しめじは小房にする。
- ②鍋にバターと①を入れて火が通るまで炒める。
- ③②に火が通ったら、醤油とほんだしで味を調える。
- ④ご飯と③の鮭を崩しながら混ぜ合わせる。

### 鮭しめじご飯