



1月の献立表



令和3年1月4日発行 社会福祉法人中日会
J-スカイ保育園

日	献立	おやつ（15時）	体をつくるもとになる食材（赤群）	エネルギーのもとになる食材（黄群）	体の調子を整える食材（緑群）
4日（月）	ツナピラフ、わかめスープ、 パイン缶	バナナ おせんべい	ツナ缶、乾燥わかめ	油、春雨、バナナ	玉ねぎ、人参、コーン缶 パイン缶
5日（火）	ごはん、豚肉と大根のうま煮 ツナの和え物、みかん	ブドウゼリー クッキー	豚肉、ツナ缶、豆腐	砂糖	こんにゃく、大根、人参、ねぎ、 れんこん、もやし、みかん
6日（水）	ごはん、豆腐なべ、 さつま芋の煮物	きな粉マカロニ	豆腐、鶏肉	さつま芋、砂糖、マカロニ	人参、白菜、干しいたけ、青菜
7日（木）	食パン、チキンスパatorie 切干大根のマヨあえ	七草粥風ごはん	鶏肉、ツナ缶	スパゲッティ、油、マヨネーズ、 砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、 切干大根、きゅうり、七草
8日（金）	ごはん、ポテトとコーンの煮物 中華あえ	ぜんざい	鶏肉、小豆	じゃが芋、油、ごま油、砂糖 白玉団子	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶 きゃべつ、水菜
9日（土）	しのだうどん、チーズ	バナナ or おせんべい	油揚げ、焼かまぼこ、チーズ	うどん、バナナ	ほうれん草
12日（火）	ごはん、豚肉の柳川風、 すまし汁	いちごジャムサンド	豚肉、卵	砂糖、焼麩、食パン	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん 草、えのき茸、あさつき
13日（水）	ごはん、ポテトのケチャップ煮 白菜のごま和え	ヨーグルト おせんべい	豚肉、ヨーグルト	じゃが芋、油、すりごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース 白菜
14日（木）	ごはん、みそけんちん汁 酢の物	チーズスティック	豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす チーズ	油、砂糖、食パン	大根、人参、えのき茸、ねぎ きゅうり、みかん缶
15日（金）	ごはん、煮魚 ひじきと生揚げの煮物、みかん	焼うどん	白身魚、ひじき、生揚げ、ツナ缶	砂糖、油、うどん	しょうが、人参、さやいんげん みかん、きゃべつ
16日（土）	あなかけうどん	バナナ or おせんべい	豚肉	干めん、片栗粉	人参、青菜、ねぎ
18日（月）	ツナピラフ、わかめスープ、 パイン缶	レーズン蒸しパン	ツナ缶、乾燥わかめ	油、春雨、バナナ、小麦粉	玉ねぎ、人参、コーン缶、 パイン缶
19日（火）	ごはん、豚肉と大根のうま煮 ツナの和え物、みかん	ブドウゼリー クッキー	豚肉、ツナ缶、豆腐	砂糖	こんにゃく、大根、人参、ねぎ、 れんこん、もやし、みかん
20日（水）	食パン、チキンスパatorie 切干大根のマヨあえ	いなりごはん	鶏肉、油揚げ	スパゲッティ、油、マヨネーズ、 砂糖、すりごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、 切干大根、きゅうり、七草
21日（木）	ごはん、豆腐なべ、 さつま芋の煮物	きな粉マカロニ	豆腐、鶏肉	さつま芋、砂糖、マカロニ	人参、白菜、干しいたけ、青菜
22日（金）	ロールパン、 シーフードチャウダー、ソテー	昆布ごはん	白身魚、ロールいか、牛乳	じゃが芋、油、上新粉、バター	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、 コーン缶
23日（土）	しのだうどん、チーズ	バナナ or おせんべい	油揚げ、焼かまぼこ、チーズ	うどん、バナナ	ほうれん草
25日（月）	ごはん、ポテトとコーンの煮物 中華あえ	ぜんざい	鶏肉、小豆	じゃが芋、油、ごま油、砂糖 白玉団子	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶 きゃべつ、水菜
26日（火）	ごはん、豚肉の柳川風、 すまし汁	いちごジャムサンド	豚肉、卵	砂糖、焼麩、食パン	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん 草、えのき茸、あさつき
27日（水）	ごはん、ポテトのケチャップ煮 白菜のごま和え	ヨーグルト おせんべい	豚肉、ヨーグルト	じゃが芋、油、すりごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース 白菜
28日（木）	ごはん、みそけんちん汁 酢の物	チーズスティック	豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす チーズ	油、砂糖、食パン	大根、人参、えのき茸、ねぎ、 きゅうり、みかん缶
29日（金） 誕生会	ボークストロガノフ、 海藻サラダ、りんご	さつま芋の マフィン	豚肉、牛乳、わかめ	油、上新粉、砂糖、さつま芋、 小麦粉	玉ねぎ、人参、エリンギ、グリーンピー ス、きゅうり、コーン缶、りんご
30日（土）	あなかけうどん	バナナ or おせんべい	豚肉	干めん、片栗粉	人参、青菜、ねぎ

★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、急遽メニューの変更をする場合がありますが、ご了承下さい。

★15時のおやつでは牛乳を提供致します。





給食だより



令和3年度 1月号

社会福祉法人 中日会 理事長・園長 山田 茂樹

J-スカイ保育園 新島 里美 森山 まさみ

あけましておめでとうございます。2021年が始まりました。本年も安全でおいしい給食を作っていけるよう、頑張っていきたいと思います。よろしくお願い致します。



お正月の食べ物

お正月には、日本に昔から伝わる、お正月ならではの食べものを食べます。それぞれの食べものには意味があり、いろいろな願いが込められています。

おせち料理



おせち料理は、めでたいことを重ねるという願いをこめ、重箱につめます。五段重の場合、上から一の重には「祝い肴」、

二の重には「口取り」、三の重には「焼き物」、与の重には「煮物」を詰め、五の重は空にしておく地域が多いようです。

七草粥



地方や時代によって具材が異なることがありますが、人日の節句（1月7日）に7種の野菜が入った「七草粥」を食べると古くから言い伝えられています。

鏡もち

鏡もちは、地域によって紅白もちや三段に重ねるなど違いがあります。飾りも様々ですが、三方、四方紅、裏白、橙などを使うのが一般的です。



鏡開き

1月11日は鏡開きです。正月に供えていた鏡もちを食べるという風習です。切るという言葉は縁起が悪いとされ、包丁は使わず、木づちなどでもちを割り、汁粉やぜんざい、雑煮などにして食べ、無病息災を祈願します。



ぜんざい



【材料】 幼児4人分

あずき40g、水1カップ強、砂糖大さじ4と1/2、塩少々、切りもち2個（または白玉団子）

【作り方】

- ① あずきは洗ってたっぷりの水（分量外）でゆで、ゆで汁を捨てる。
- ② ①に水を加え、さし水をしながら小豆が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に砂糖・塩を加えて、さらに煮る。
- ④ もちは食べやすく切り、ゆでるか焼く。
- ⑤ ④を器に盛り付け、③をかける。

