



きゅうしょくだより 1月号



ひろた まみこ こじま ゆかり

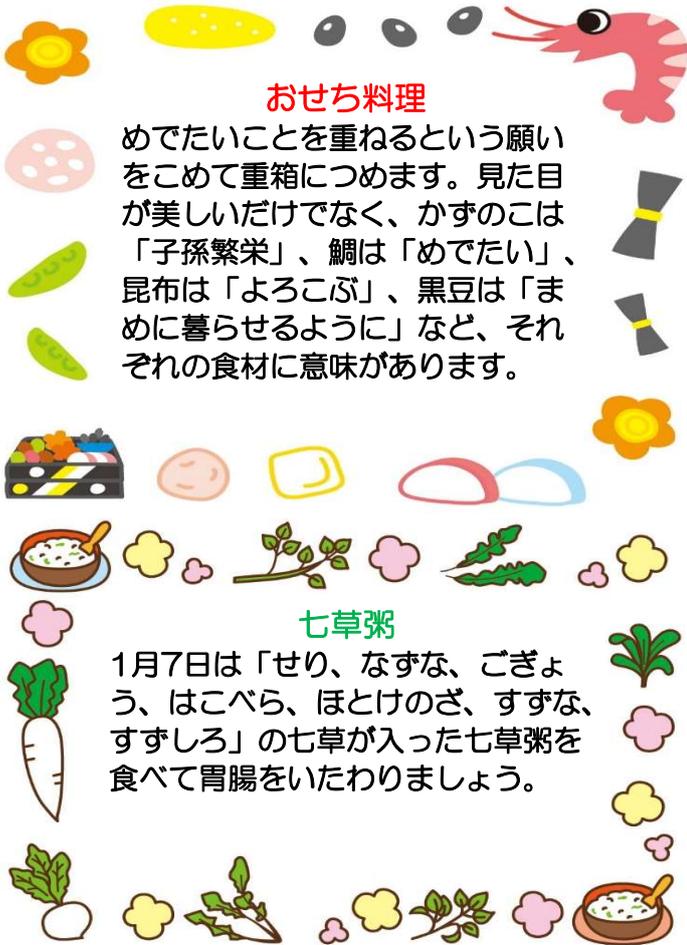
お正月の食べ物

お正月には、日本に昔から伝わるお正月ならではの食べ物があります。それぞれの食べ物には意味があり、様々な願いが込められています。



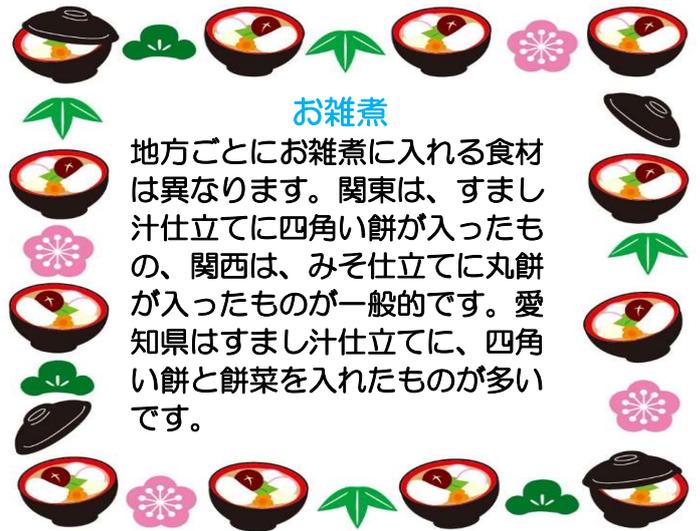
おせち料理

めでたいことを重ねるとい願いをこめて重箱につめます。見た目が見ただけでなく、かすのこは「子孫繁栄」、鯛は「めでたい」、昆布は「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材に意味があります。



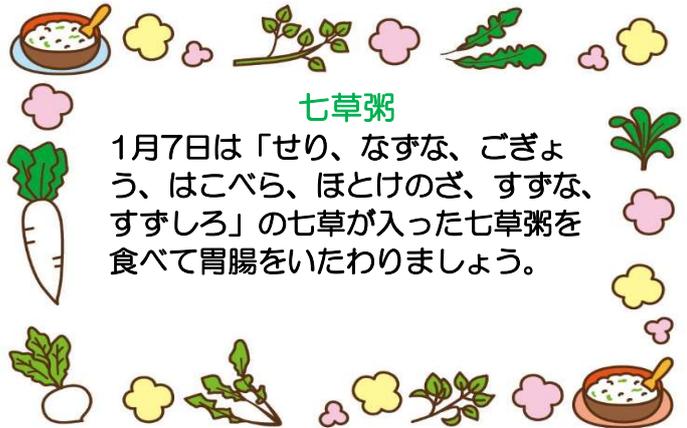
お雑煮

地方ごとにお雑煮に入れる食材は異なります。関東は、すまし汁仕立てに四角い餅が入ったもの、関西は、みそ仕立てに丸餅が入ったものが一般的です。愛知県はすまし汁仕立てに、四角い餅と餅菜を入れたものが多いです。



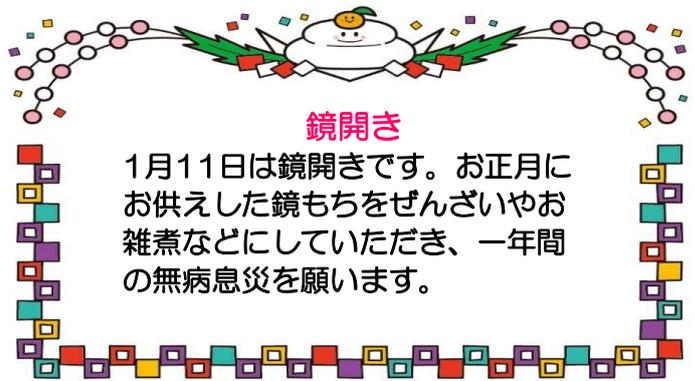
七草粥

1月7日は「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の七草が入った七草粥を食べて胃腸をいたわりましょう。



鏡開き

1月11日は鏡開きです。お正月にお供えた鏡もちをぜんざいやお雑煮などにしていただき、一年間の無病息災を願います。



小豆

あずきを煮るときは、前日から水に浸す必要はなく、さっと洗い水から茹で、沸騰したら弱火にしてゆで汁を捨てます。これを渋抜き（茹でこぼし）といい、苦み成分を取り除きます。沸騰してからの茹で時間で渋の出方が変わってくるので、好みに合わせて調整してください。

あずきは、食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えてくれます。また、あずきの赤色はポリフェノールの一種であるアントシアニンの色です。ポリフェノールには抗酸化作用があり老化を防ぐ効果があります。



お知らせ

1月から3月にかけて、給食に春菊、水菜、なばなが提供されます。まだ食べたことがない方は、ご家庭で試していただきますようよろしくお願いたします。





1月のこんだて

令和3年1月1日発行 ルナ保育園、ルームルナⅠ

日	給食メニュー	おやつ	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)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
4 (月)	ツナピラフ、わかめスープ	チーズ蒸しパン	ツナ缶、わかめ、牛乳 クリームチーズ	ごはん、油、春雨 ホットケーキミックス、さとう	玉ねぎ、人参、コーン缶
5 (火)	ごはん、豚肉と大根のうま煮 白菜のごまあえ、みかん	焼きうどん	豚肉、牛乳、豚ひき肉、赤みそ	ごはん、さとう、すりごま、うどん	こんにゃく、大根、人参、れんこん、長ねぎ 白菜、みかん、玉ねぎ、キャベツ
6 (水)	ごはん、豆腐なべ、さつま芋の煮物	ヨーグルト おせんべい	豆腐、鶏肉、ヨーグルト	ごはん、さつま芋、さとう おせんべい	人参、白菜、干しいたけ、ほうれん草
7 (木)	食パン、シーフードチャウダー ソテー	七草がゆ	白身魚、ロールいか スキムミルク、牛乳	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 バター、ごはん	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コーン缶、七草 菜飯の素
8 (金)	ごはん、チキンスパソテー 切干大根のマヨ和え	じゃが芋と大豆の甘辛和え	鶏肉、牛乳、水煮大豆	ごはん、スパゲッティ、油 マヨネーズ、さとう、じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、切干大根、きゅうり
9 (土)	しのだうどん、チーズ	バナナ おせんべい	油揚げ、焼きかまぼこ、チーズ 牛乳	干めん、おせんべい	バナナ、ほうれん草
12 (火)	ごはん、豚肉の柳川風、すまし汁	ぜんざい	豚肉、卵、牛乳、豆腐	ごはん、さとう、焼麩、上新粉 白玉粉、あずき缶	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、えのき茸 万能ねぎ
13 (水)	ごはん、ポテトのケチャップ煮 ツナのとえ物	ラスク	豚肉、ツナ缶、牛乳、きなこ	ごはん、じゃが芋、油、食パン グラニュー糖、バター	人参、玉ねぎ、グリーンピース、もやし
14 (木)	ごはん、みそけんちん汁、酢のもの	ツナコーンパンケーキ	豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす干し 牛乳、ツナ缶、豆乳	ごはん、油、さとう ホットケーキミックス	大根、人参、えのき茸、長ねぎ、きゅうり みかん缶、コーン缶
15 (金)	ごはん、煮魚 ひじきと生揚げの煮物、みかん	ぶどうゼリー おせんべい	メカジキ、ひじき、生揚げ、牛乳 ゼラチン	ごはん、さとう、油、おせんべい	しょうが、人参、さやいんげん、みかん ぶどうジュース
16 (土)	あなかけうどん	ヨーグルト おせんべい	豚肉、ヨーグルト	干めん、片栗粉、おせんべい	人参、ほうれん草、長ねぎ
18 (月)	ツナピラフ、わかめスープ	チーズ蒸しパン	ツナ缶、わかめ、牛乳 クリームチーズ	ごはん、油、春雨 ホットケーキミックス、さとう	玉ねぎ、人参、コーン缶
19 (火)	ごはん、豚肉と大根のうま煮 白菜のごまあえ、みかん	焼きうどん	豚肉、牛乳、豚ひき肉、赤みそ	ごはん、さとう、すりごま、うどん	こんにゃく、大根、人参、れんこん、長ねぎ 白菜、みかん、玉ねぎ、キャベツ
20 (水)	ごはん、豆腐なべ、さつま芋の煮物	ヨーグルト おせんべい	豆腐、鶏肉、ヨーグルト	ごはん、さつま芋、さとう おせんべい	人参、白菜、干しいたけ、ほうれん草
21 (木)	食パン、シーフードチャウダー ソテー	菜飯ごはん	白身魚、ロールいか スキムミルク、牛乳	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 バター、ごはん	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コーン缶、菜飯の素
22 (金) 誕生会	ポークストロガノフ、海藻サラダ りんご	ココアパンケーキ	豚肉、スキムミルク、わかめ 牛乳	ごはん、油、小麦粉、さとう ホットケーキミックス ホイップクリーム	玉ねぎ、人参、エリンギ、グリーンピース にんにく、きゅうり、コーン缶、りんご、ココア みかん缶、黄桃缶、パイン缶
23 (土)	しのだうどん、チーズ	バナナ おせんべい	油揚げ、焼きかまぼこ、チーズ 牛乳	干めん、おせんべい	バナナ、ほうれん草
25 (月)	ごはん、ポテトとコーンの煮物 中華和え	ジャム蒸しパン	鶏肉、牛乳、豆乳	ごはん、じゃが芋、油、ごま油 さとう、ホットケーキミックス マーマレードジャム	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、キャベツ 水菜
26 (火)	ごはん、豚肉の柳川風、すまし汁	ぜんざい	豚肉、卵、牛乳、豆腐	ごはん、さとう、焼麩、上新粉 白玉粉、あずき缶	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、えのき茸 万能ねぎ
27 (水)	ごはん、ポテトのケチャップ煮 ツナのとえ物	ラスク	豚肉、ツナ缶、牛乳、きなこ	ごはん、じゃが芋、油、食パン グラニュー糖、バター	人参、玉ねぎ、グリーンピース、もやし
28 (木)	ごはん、みそけんちん汁、酢のもの	ツナコーンパンケーキ	豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす干し 牛乳、ツナ缶、豆乳	ごはん、油、さとう ホットケーキミックス	大根、人参、えのき茸、長ねぎ、きゅうり みかん缶、コーン缶
29 (金)	ごはん、煮魚 ひじきと生揚げの煮物、みかん	ぶどうゼリー おせんべい	メカジキ、ひじき、生揚げ、牛乳 ゼラチン	ごはん、さとう、油、おせんべい	しょうが、人参、さやいんげん、みかん ぶどうジュース
30 (土)	あなかけうどん	ヨーグルト おせんべい	豚肉、ヨーグルト	干めん、片栗粉、おせんべい	人参、ほうれん草、長ねぎ

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。

* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。

* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーチェ等の場合はお茶を提供します。)

* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。

* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

