



# 1月のこんだて



令和2年1月発行 スター保育園

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(土)	カレーライス、チーズ (アンパンマンカレーを使用します)	コーンフレーク	豚肉、チーズ、牛乳	ごはん、じゃが芋、コーンフレーク	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、南瓜 ほうれん草、にんにく、トマト
6(月)	ごはん、豚肉と大根のうま煮、春雨スープ	豆腐ドーナツ	豚肉、牛乳、豆腐	さとう、はるさめ、ごはん ホットケーキミックス、油	こんにゃく、大根、人参、れんこん、白菜 さやいんげん、ねぎ
7(火)	豚丼、かき玉スープ	七草がゆ	豚肉、卵、牛乳	さとう、ごはん	人参、玉ねぎ、しらたき、ねぎ、ほうれん草 えのき茸、春の七草、菜飯りかけ
8(水)	ごはん、さつま汁、キャベツのあえもの みかん	南瓜スコーン	鶏肉、白みそ、しらす干し 牛乳	さつま芋、ごはん、バター、さとう ホットケーキミックス	こんにゃく、人参、大根、あさつき、キャベツ みかん、南瓜、レーズン
9(木)	ごはん、ポークシチュー、ドレッシングあえ	フルーチェと 源氏パイ	豚肉、わかめ、牛乳	じゃが芋、油、上新粉、さとう ごはん、源氏パイ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり みかん缶
10(金)	食パン、シーフードチャウダー、ソテー	そぼろごはん	白身魚、ロールイカ 牛乳、豚挽肉	じゃが芋、油、上新粉、バター 食パン、ごはん	玉ねぎ、人参、パセリ、チンゲン菜 コーン缶、あさつき、しょうが
11(土) 書初め会	土曜保育の場合、エンジェル保育園にて給食・おやつを提供させていただきます。(メニュー名がわかり次第掲示させていただきます)				
14(火)	ごはん、ポテトとコーンの煮物、大根サラダ	りんごのビスケット	ウイニー、ツナ缶、牛乳 豆腐	じゃが芋、油、マヨネーズ、ごはん ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ クリームコーン缶、大根、きゅうり、りんご
15(水)	ごはん、魚の香味焼き、じゃが芋の煮付	ごはんパンケーキ	めかじき、牛乳	油、じゃが芋、さとう、ごはん ホットケーキミックス、あずき缶	ねぎ、しょうが、玉ねぎ、さやいんげん 人参
16(木)	食パン、カレースープ煮 ブロッコリーのごまあえ	ツナ昆布ごはん	豚肉、ツナ缶、牛乳	じゃが芋、油、すりごま、食パン ごはん	人参、玉ねぎ、グリーンピース、にんにく ブロッコリー、塩昆布
17(金)	ごはん、豆腐なべ、南瓜煮付	アンパンマンポテト	豆腐、鶏肉、牛乳	さとう、ごはん、アンパンマンポテト	白菜、人参、春巻、えのき茸、南瓜
18(土)	あんかけきしめん、チーズ	コーンフレーク	豚肉、牛乳、チーズ	片栗粉、きしめん、コーンフレーク	ねぎ、ほうれん草、人参
20(月)	ごはん、豚肉と大根のうま煮、春雨スープ	豆腐ドーナツ	豚肉、牛乳、豆腐	さとう、はるさめ、ごはん ホットケーキミックス、油	こんにゃく、大根、人参、れんこん、白菜 さやいんげん、ねぎ
21(火)	豚丼、かき玉スープ	うどん	豚肉、卵、牛乳	さとう、ごはん、小麦粉	人参、玉ねぎ、しらたき、ねぎ、ほうれん草 えのき茸
22(水)	ごはん、さつま汁、キャベツのあえもの みかん	南瓜スコーン	鶏肉、白みそ、しらす干し 牛乳	さつま芋、ごはん、バター、さとう ホットケーキミックス	こんにゃく、人参、大根、あさつき、キャベツ みかん、南瓜、レーズン
23(木)	ごはん、ポークシチュー、ドレッシングあえ	フルーチェと 源氏パイ	豚肉、わかめ、牛乳	じゃが芋、油、上新粉、さとう ごはん、源氏パイ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり みかん缶
24(金) 誕生会	ごはん、ポークストロガノフ、海藻サラダ りんご	抹茶のケーキ	豚肉、スキムミルク、わかめ 牛乳、きな粉	油、上新粉、さとう、ごはん ホットケーキミックス、生クリーム	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ、にんにく きゅうり、コーン缶、りんご
25(土)	カレーうどん	ヨーグルトとビスコ	豚肉、ヨーグルト	うどん、油、上新粉、ヨーグルト ビスコ	玉ねぎ、人参、ねぎ
27(月)	ごはん、みそおでん、ナムル	しらすのバイピザ	生揚げ、はんぺん、赤みそ、チーズ うすら卵、しらす干し、牛乳	里芋、さとう、すりごま、ごま油 ごはん、パイシート、バター	大根、きゅうり、もやし、玉ねぎ
28(火)	ごはん、ポテトとコーンの煮物、大根サラダ	りんごのビスケット	鶏肉、ツナ缶、牛乳 豆腐	じゃが芋、油、マヨネーズ、ごはん ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ クリームコーン缶、大根、きゅうり、りんご
29(水)	ごはん、魚の香味焼き、じゃが芋の煮付	ごはんパンケーキ	めかじき、牛乳	油、じゃが芋、さとう、ごはん ホットケーキミックス、あずき缶	ねぎ、しょうが、玉ねぎ、さやいんげん 人参
30(木)	食パン、カレースープ煮 ブロッコリーのごまあえ	ツナ昆布ごはん	豚肉、ツナ缶、牛乳	じゃが芋、油、すりごま、食パン ごはん	人参、玉ねぎ、グリーンピース、にんにく ブロッコリー、塩昆布
31(金)	ごはん、豆腐なべ、南瓜煮付	アンパンマンポテト	豆腐、鶏肉、牛乳	さとう、ごはん、アンパンマンポテト	白菜、人参、春巻、えのき茸、南瓜

\*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。  
\*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異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のでご了承ください。



# 1月 給食だよ!

スター保育園 橋本亜佑美 加賀篤子

明けましておめでとうございます。今年も厨房一同よろしく申し上げます。

今年のお正月はどのように過ごされましたか?お家でゆっくりされた方も、遠くへ旅行された方もおいしいものをたくさん食べていいお正月を過ごされたと思います。お子さんたちにお話を聞くのが楽しみです。

今年も、早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整えて元気に過ごしましょう!

## 1月に食べるもの

1月には日本の伝統食を体験する機会がたくさんあります。ぜひ家族一緒に食卓を囲み、子どもたちに日本の文化を伝えてみてほしいですね。

### おせち料理



おせち料理はめでたいことを重ねるとい願いをこめ、重箱につめます。五段重には「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、五の重に空にしておく地域が多いです。

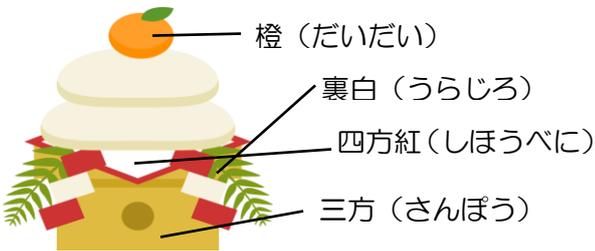
### 七草粥



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」を食べると邪気を払い万病を除く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風習です。切るという言葉は縁起が悪いとされ、包丁を使わず、木づちなどでもちを割り、汁粉や雑煮などにして食べ、無病息災を祈願します。



## 豆乳コーンスープ煮

### 材料 4人分

豚肉	80g	無調整豆乳	180ml
人参	中1本	コンソメ	小さじ1
じゃが芋	1個	塩・こしょう	少々
玉ねぎ	中1個	水	180ml
クリームコーン缶	140g		
パセリ	少々		
油	小さじ1		

### 作り方

- ①豚肉は一口大に切っておく。
- ②じゃが芋・人参は乱切り、玉ねぎはくし形に切っておく。
- ③鍋を熱し、油をあたため、①・②を炒める。
- ④③に水とコンソメを加え煮込む。
- ⑤④にクリームコーン缶と豆乳を入れひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調え、刻んだパセリを加える。

食べやすく人気のメニューです。