



1月のごんだて



令和3年1月発行 スター保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとなる食材 (赤群)	エネルギーのもとなる食材 (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	プリン	ツナ、乾燥わかめ、牛乳	油、春雨、ごはん、プリンエル	玉ねぎ、人参、コーン缶
5月	ごはん、煮魚、ひじきと生揚げの煮物、みかん	やきそば	メカジキ、ひじき、生揚げ、牛乳 豚肉、糸切昆布	砂糖、油、ごはん、中華麺	しょうが、人参、グリーンピース、みかん もやし、キャベツ
6月	ごはん、みそけんちん汁、酢の物	れんこんチップス	豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす干し 牛乳	油、砂糖、ごはん	大根、人参、えのき茸、ねぎ、きゅうり みかん缶、れんこん
7月	パン、ポテトのケチャップ煮、ツナの和え物	七草がゆ	豚肉、ツナ、牛乳	豚肉、油、パン、ごはん	人参、玉ねぎ、グリーンピース、もやし、せり なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ すずな(かぶ)、すずしろ(大根) なめしゆりかけ
8月	ごはん、ポテトとコーンの煮物、中華あえ	おからもち	鶏肉、牛乳、生おから、きな粉、 白みそ	じゃが芋、油、ごま油、砂糖、ごはん 白玉粉、すりごま	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、キャベツ 水菜
9月	しのだうどん、チーズ	ヨーグルトと 源氏パイ	油揚げ、焼かまぼこ、チーズ、 糸切昆布、牛乳、ヨーグルト	うどん、片栗粉、源氏パイ	ほうれん草
12月	ごはん、豚肉の柳川風、すまし汁	小倉トースト	豚肉、卵、牛乳	砂糖、焼き麩、ごはん、粒あん、パン	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、えのき茸 あさつき
13月	パン、シーフードチャウダー、ソテー	ひじきごはん	豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす干し 牛乳、ひじき、油揚げ	じゃが芋、油、上新粉、バター、パン 砂糖、ごはん	玉ねぎ、人参、コーン缶
14月	ごはん、豆腐なべ、さつま芋の煮物、みかん	レーズンパンケーキ	豆腐、鶏肉、牛乳	さつま芋、砂糖、ごはん ホットケーキミックス	人参、白菜、干しいたけ、ほうれん草 みかん、レーズン
15月	チキンスパソテー、切干大根のマヨあえ	ハムチーズごはん	鶏肉、牛乳、生おから、豆腐 きな粉、白みそ、ハム、粉チーズ	スパゲッティ、油、マヨネーズ、砂糖 ごはん	玉ねぎ、人参、ピーマン、切干大根、きゅうり
16月	あんかけうどん	フルーチェと ビスコ	豚肉、糸切昆布、牛乳	うどん、片栗粉、源氏パイ、フルーチェ ビスコ	人参、ほうれん草、ねぎ
18月	ツナピラフ、わかめスープ	プリン	ツナ、乾燥わかめ、牛乳	油、春雨、ごはん、プリンエル	玉ねぎ、人参、コーン缶
19月	ごはん、煮魚、ひじきと生揚げの煮物、みかん	やきそば	メカジキ、ひじき、生揚げ、牛乳 豚肉、糸切昆布	砂糖、油、ごはん、中華麺	しょうが、人参、グリーンピース、みかん もやし、キャベツ
20月	ごはん、みそけんちん汁、酢の物	れんこんチップス	豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす干し 牛乳	油、砂糖、ごはん	大根、人参、えのき茸、ねぎ、きゅうり みかん缶、れんこん
21月(木) 誕生会	ごはん、ボークストロガノフ、海藻サラダ りんご	抹茶と黒豆のケーキ	豚肉、スキムミルク、わかめ 牛乳、ホイップクリーム	油、上新粉、砂糖、ごはん、黒大豆 ホットケーキミックス	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、抹茶
22月(金) 書き初め会	ごはん、ポテトとコーンの煮物、中華あえ	みたらしだんご	鶏肉、牛乳、生おから	じゃが芋、油、ごま油、砂糖、ごはん 白玉粉、すりごま	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、キャベツ 水菜
23月	しのだうどん、チーズ	ヨーグルトと 源氏パイ	油揚げ、焼かまぼこ、チーズ、 糸切昆布、牛乳、ヨーグルト	うどん、片栗粉、源氏パイ	ほうれん草
25月	ごはん、豚肉と大根のうま煮、白菜のごまあえ みかん	アンパンマンポテト	豚肉、糸切昆布、牛乳	砂糖、すりごま、ごはん アンパンマンポテト	こんにゃく、大根、人参、れんこん、ねぎ 白菜、みかん
26月	ごはん、豚肉の柳川風、すまし汁	小倉トースト	豚肉、卵、牛乳	砂糖、焼き麩、ごはん、粒あん、パン	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、えのき茸 あさつき
27月	パン、シーフードチャウダー、ソテー	ひじきごはん	豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす干し 牛乳、ひじき、油揚げ	じゃが芋、油、上新粉、バター、パン 砂糖、ごはん	玉ねぎ、人参、コーン缶
28月	ごはん、豆腐なべ、さつま芋の煮物、みかん	レーズンパンケーキ	豆腐、鶏肉、牛乳	さつま芋、砂糖、ごはん ホットケーキミックス	人参、白菜、干しいたけ、ほうれん草 みかん、レーズン
29月	チキンスパソテー、切干大根のマヨあえ	ハムチーズごはん	鶏肉、牛乳、生おから、豆腐 きな粉、白みそ、ハム、粉チーズ	スパゲッティ、油、マヨネーズ、砂糖 ごはん	玉ねぎ、人参、ピーマン、切干大根、きゅうり
30月	あんかけうどん	フルーチェと ビスコ	豚肉、糸切昆布、牛乳	うどん、片栗粉、源氏パイ、フルーチェ ビスコ	人参、ほうれん草、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。
*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。



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

今年コロナ禍の中での正月でなかなかお出掛けの出来ない状況でしたが、その分家族みんなお家でゆったりと美味しいものを食べて過ごされた方も多いのではないでしょうか。子ども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!



お正月の食べもの



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。それぞれの食べ物には意味があり、いろいろな願いが込められています。日本の伝統食を体験する機会がたくさんありますので、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ください。

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、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。

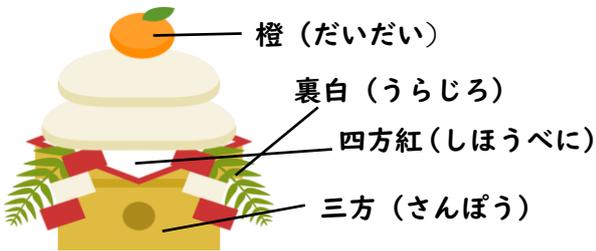
七草粥



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ふ風習です。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。



☆ レシピ紹介 ぶり大根 ☆

材料 (幼児4人分)

ぶり(骨と皮除く)	300g
酒	小さじ1
大根	300g (約1/3本)
人参	110g (小1/2本)
おろししょうが	小さじ1
調味料【砂糖 12g、酒 小さじ1、しょうゆ 大さじ1強】	

<作り方>

- ① ぶりは一口大、もしくは薄く切り酒をふっておく。
- ② 大根、人参は8mmくらいのいちょう切りにする。
- ③ 鍋に調味料、おろししょうが、大根、人参と材料がかぶるくらいの水を入れ、煮立てた中にぶりを入れる。
- ④ かき混ぜないように静かに煮て、全体に味がしみ込んだらできあがり。

