



1月 こんだて

A-スカイ保育園 令和2年度 1月1日発行

日にち(曜日)	こんだて	体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子をととのえる
4(月)	切干大根ごはん みそ汁 (おやつ)お茶、おせんべいとチーズ	ツナ みそ、わかめ チーズ	米、さとう おふ おせんべい	さやいんげん、人参、切り干大根 ねぎ
5,19(火)	ピビンバ はるさめスープ (おやつ)5:牛乳、もちもちきな粉パン (おやつ)19:お茶、おせんべいとチーズ	豚挽き肉、赤みそ わかめ 牛乳、きな粉 チーズ	米、さとう、すりごま、ごま油 春雨 ホットケーキミックス、白玉粉 おせんべい	しょうが、人参、大根、ほうれん草、にんにく ねぎ
6,20(水)	ごはん 豚肉と大根のうま煮 白菜のごまあえ みかん (おやつ)6:牛乳、七草粥 (おやつ)20:牛乳、小倉サンド	豚肉	米 さとう すりごま 米 パン	こんにやく、れんこん、大根、人参、ねぎ 白菜 みかん 七草、菜飯ごはんのもと
7,21(木)	カレーうどん ブロックリーのおひたし (おやつ)お茶、コーンフレーク	豚挽き肉 かつお節 牛乳	うどん、油、カレールー さとう コーンフレーク	人参、玉ねぎ ブロックリー
8,22(金)	ごはん みそけんちん汁 酢の物 (おやつ)お茶、ヨーグルトとビスケット	豆腐、鶏肉、赤みそ わかめ、しらす ヨーグルト	米 油 さとう ビスケット	大根、人参、えのき、ごぼう、さといも きゅうり、みかん缶
9,23(土)	あんかけうどん (おやつ)牛乳、スナックパン	豚肉 牛乳	うどん、片栗粉 スナックパン	人参、ほうれん草、ねぎ
12,26(火)	ごはん ポテトとコーンの煮物 中華和え (おやつ)牛乳、きな粉白玉だんご	鶏肉 ひじき 牛乳、きな粉	米 じゃがいも、油 ごま油、さとう 上新粉、白玉粉、さとう	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、コーン缶 キャベツ、きゅうり
13,27(水)	パン シーフードチャウダー ソテー (おやつ)牛乳、ツナピラフ	いか、海老、ホタテ、あさり 牛乳、ツナ	パン じゃがいも、油、上新粉、バター 米	玉ねぎ、人参 チンゲン菜、コーン缶 人参、コーン缶
14,24(木)	ごはん 煮魚 ひじきと生揚げの煮物 みかん (おやつ)牛乳、五平餅	カラスカレイ ひじき、生揚げ 牛乳、赤みそ、すりごま	米 さとう 油 米、さとう	しょうが 人参、さやいんげん みかん
15(金)	チキンスパソテー 切干大根のマヨ和え (おやつ)牛乳、オレンジゼリー	鶏肉 牛乳、ゼラチン	スパゲッティ、油 マヨネーズ、さとう オレンジジュース、さとう	玉ねぎ、人参、ピーマン 切干大根、きゅうり
16,30(土)	しのだうどん チーズ (おやつ)牛乳、ビスケット	油揚げ、かまぼこ、鶏肉 チーズ 牛乳	うどん ビスケット	ほうれん草、人参
18(月)	ごはん 豆腐なべ さつま芋の煮物 (おやつ)お茶、バナナコッタ	豆腐、鶏肉 牛乳、生クリーム、ゼラチン	米 さつま芋、さとう さとう、いちごソース	人参、白菜、干しいたけ、ほうれん草
25(月)	ごはん 豚肉の柳川風 すまし汁 (おやつ)牛乳、オレンジゼリー	豚肉、卵 牛乳、ゼラチン	米 さとう 焼麩 オレンジジュース、さとう	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草 えのき、ねぎ
29(金) 誕生日会	ごはん ポークストロガノフ 海藻サラダ りんご (おやつ)牛乳、チーズケーキ	豚肉、スキムミルク わかめ 牛乳、クリームチーズ	米 油、上新粉 さとう 小麦粉、さとう、ベーキングパウダー	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 レモン汁

★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。

★上記の内容で食材チェック表に記載されていない食材もあります。食べたことのない食材がございましたら、使用日までにご自宅で食べていただくようお願いいたします。



1月給食だより



令和2年度 1月1日発行
社会福祉法人 Aースカイ保育園
理事長・園長 山田茂樹
栄養士 佐治恵里菜 伊藤瑠似

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致します。
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。まだまだ寒い日が続きますが、感染対策をきちんと行いながら、楽しく元気に過ごしていきましょう。



～おせち料理～

おせち料理の「御節(おせち)」とは「お節供」という節句を意味するところからきています。おせちの中身、各料理にもちゃんとした食べる意味があります。

子孫繁栄



数の子…魚卵は卵の数が多いことから子孫繁栄を願う縁起物とされている。

八つ頭…里芋の品種のひとつ。大きな親芋と小芋が分かれずにくっついているのが特徴で、里芋は小芋がたくさんつくことから子孫繁栄の縁起物とされています。

豊作



田作り…五穀豊穡を願い、「五万米」の字をあてる縁起物。米が五万俵もとれるなどとされ、「田作り」と呼ばれる。

小肌栗漬…黄色のつぶつぶはクチナシで染めた粟で、五穀豊穡を願っています。

健康



黒豆…邪気を払い、黒く日焼けするほどマメに働けるようにと願いがこめられています。

そもそも豆は健康を意味するものでありいつまでも健康でいられるようにと願うおせち料理には欠かせないものの一つです。

財産

きんとん…もともとは中国から伝わり金団と書いて「こんとん」と呼び、それが後に「金団」になったと言われています。

黄金に例えて、豊かな一年を願う、金運を呼ぶとされる縁起物です。

魔除け・厄除け

海老…茹でると年寄りのように腰が曲がるので長寿でいられるようにと願いが込められている。また、海老は脱皮をしながら成長していくので生命が新たに続いていくことや出世を願うものとされていますが、赤色が魔除けの色とも言われています。



♪ぜんざい♪

【材 料】(幼児4人分)

あずき 40g、水 1 カップ強、さとう大さじ 4 と 1/2、塩少々、切りもち 2 個

【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にさとう・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を器に盛付け、③をかける。