

1月

給食だより

豊里幼稚園

令和3年1月1日

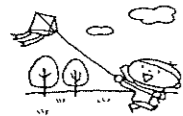
新年あけましておめでとうございます。新しい1年が園児や保護者の皆様にとって笑顔たくさん的一年になりますよう、お祈り申し上げます。

昨年度は新型コロナウイルスの流行のために、幼稚園でも、配膳方法や食事環境の見直し・衛生管理の強化をおこないました。これからも安全・安心だけでなくより楽しい食事がとれるように考えていきたいと思ひます。今年もよろしくお祈りいたします。

今月も旬の食材を取り入れたメニューを取りいれました。旬の根菜類は秋から冬にかけてだんだんおいしくなつて、ビタミン・カリウム・食物繊維といった栄養素が多く含まれています。たくさんとって寒い冬を元気に乗り越えていきましょう。

今月のねらい

- *うがい・手洗いをしっかりする。
- *バランスよくしっかり食べよう。
- *風邪に負けない体力作りをしよう。



今月の行事食

- 7日(木)七草粥 ※おやつに食べます。
- 22日(金)お誕生日会
- 園児のみご飯はいりません。
- コップとスプーン・お箸を忘れないでね。

1月7日は七草かゆ

1月7日は「人日(じんじつ)の節句」と呼ばれ、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの「春の七草」を具材とした「七草かゆ」を食べる風習があります。七草粥には「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いがこめられています。おかゆは消化がよいので、お正月に美味しいごちそうを食べすぎて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果もあります。園でも1月7日に提供予定です。

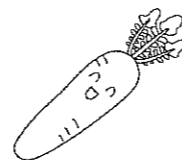


大根飯

【材料】4人分

- 米 2合
- 大根 120g
- うす揚げ 1枚
- 水 適量
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 酒 大さじ1
- 昆布(3×3cm) 2枚

- ① 米を洗い、通常の水加減より少し控えめにし、30分浸水させる。
 - ② 大根は短冊切り、うす揚げは細切りにする。
 - ③ 調味料を加え、昆布、大根の順にのせ、普通に炊く。
 - ④ 炊きあがったら昆布をとりのぞき、できあがり。
- 大根の葉などあれば加えて混ぜてもおいしく食べれます。



冬にぴったりのシンプルな炊き込みご飯です。

給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

| 日 | 曜日 | 献立メニュー | 主な材料 | 午後のおやつ | |
|----|----|----------------------------------|---|----------------|----------------|
| | | | | さくら・もも | さくら・もも |
| 6 | 水 | 松風焼き 大根なます すまし汁 りんご | 鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 ごまみそ/大根 人参 胡瓜 しらす /玉葱 かまぼこ 人参 ほうれん草 /りんご | 牛乳 黒豆蒸しパン | 牛乳 黒豆蒸しパン |
| 7 | 木 | 鯖の西京焼き マカロニナポリタン けんちん汁 みかん | 鯖(白身) 白みそ みそ ごま/マカロニ 玉葱 人参 ビーマン 豚ミンチ ケチャップ/大根 人参 豆腐 椎茸 うす揚げ ごぼう 青葱/みかん | 七草粥 | 七草粥 |
| 8 | 金 | 鶏肉の竜田揚げ ごま和え みそ汁 パナナ | 鶏肉 生姜 片栗粉 油/ほうれん草 もやし 人参 ごま/豆腐 白菜 人参 みそ/バナナ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 9 | 土 | サンドイッチ 牛乳 果物 | | | |
| 12 | 火 | 冬野菜のポトフ 中華スパゲティ ちくわのマヨネーズ焼き みかん | ウィンナー かぶ 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ コンソメ パセリ /ちくわ 青のり マヨネーズ/スパゲティ 人参 卵 ハム 胡瓜 ごま油 /みかん | 牛乳 小豆のパウンドケーキ | 牛乳 小豆のパウンドケーキ |
| 13 | 水 | 麻婆豆腐 南瓜サラダ 中華スープ みかん | 豚ミンチ 玉葱 人参 椎茸 豆腐 白ネギ 青葱 赤みそ みそにんにく 生姜/南瓜 胡瓜 チーズ マヨネーズ/玉葱 人参 青梗菜 ベーコン /みかん | 牛乳 さつまいも ようかん | 牛乳 さつまいも ようかん |
| 14 | 木 | れんこんバーグ ひじきサラダ みそ汁 オレンジ | れんこん 玉葱 豚ミンチ 豆腐 卵 パン粉 片栗粉/ひじき 玉葱 ゴーン 人参 胡瓜 ごま油/大根 うす揚げ 人参 葱 みそ /オレンジ | 牛乳 じゃこのカリカリお菓子 | 牛乳 じゃこのカリカリお菓子 |
| 15 | 金 | 鯖の南蛮焼き 南瓜のそぼろ煮 具たくさんみそ汁 パナナ | 鯖(白身) ごま/南瓜 鶏ミンチ/大根 人参 厚揚げ ごぼう じゃがいも 青葱 みそ/バナナ | 牛乳 お菓子 みかん | 牛乳 お菓子 みかん |
| 16 | 土 | サンドイッチ 牛乳 果物 | | | |
| 18 | 月 | あんかけうどん おかか和え 香巻き(未滝児:ウィンナー) みかん | うどん 玉葱 人参 椎茸 鶏肉 卵 青葱 片栗粉/小松菜 白菜 人参 かまぼこ 糸けすり /香巻き(ウィンナー) /みかん | 牛乳 大豆入り スコーン | 牛乳 大豆入り スコーン |
| 19 | 火 | チキンピカタ カレーマヨ和え みそ汁 オレンジ | 鶏もも肉 卵 小麦粉 粉チーズ ケチャップ/キャベツ ブロッコリー ハム カレー粉 マヨネーズ/もやし 人参 揚げ みそ/オレンジ | 牛乳 鬼まんじゅう | 牛乳 鬼まんじゅう |
| 20 | 水 | ぎせい豆腐 納豆和え みそ汁 みかん | 鶏ミンチ しいたけ 玉葱 豆腐 人参 卵/ひきわり納豆 ほうれん草 人参 えのき/大根 南瓜 葱 みそ/みかん | 牛乳 人参 ドーナツ | 牛乳 人参 ドーナツ |
| 21 | 木 | 鮭のピザ風味焼き 五目きんぴら みそ汁 パナナ | 鮭(白身) 玉葱 ビーマン チーズ ピザソース ケチャップ/ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく ごま/豆腐 なめこ 小松菜 みそ /バナナ | 牛乳 おしゃぶり昆布お菓子 | 牛乳 おしゃぶり昆布お菓子 |
| 22 | 金 | ♪お誕生日会♪ | 雪だるまのハヤシライス りんご入りマカロニサラダ ブロッコリー みかん | 牛乳 ケーキ | 牛乳 ケーキ |
| 23 | 土 | サンドイッチ 牛乳 果物 | | | |
| 25 | 月 | じゃがいものそぼろ煮 かき玉汁 かぶとツナのサラダ パナナ | 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも いんげん/卵 玉葱 人参 なら /かぶ ツナ 人参 胡瓜 マヨネーズ/バナナ | 牛乳 お好み焼き | 牛乳 お好み焼き |
| 26 | 火 | おでん キャベツのごま和え みそ汁 みかん | 大根 卵 人参 平天 ちくわがなんも こんにゃく/キャベツ 人参 えのき すりごま/豆腐 玉葱 わかめ/みかん | 牛乳 おから マドレーヌ | 牛乳 おから マドレーヌ |
| 27 | 水 | 鯖のみぞれ煮 春雨サラダ みそ汁 パナナ | 鯖(白身) 大根 葱 生姜/春雨 人参 ハム 胡瓜 コーン 酢/白菜 厚揚げ 人参 みそ/みかん | ヨーグルト パナナ | ヨーグルト パナナ |
| 28 | 木 | さつまいもグラタン ごま酢和え コンソメスープ オレンジ | さつまいも 玉葱 人参 鶏ミンチ ほうれん草 小麦粉 バター コンソメ パン粉 粉チーズ/ブロッコリー 胡瓜 ちくわ ごま 酢/キャベツ 玉葱 人参 ベーコン コンソメ/オレンジ | 大根飯 | 大根飯 |
| 29 | 金 | みそひれカツ 大根サラダ 白菜のぼかぼかスープ みかん | 豚ひれ パン粉 卵 小麦粉 みそ ごま/大根 胡瓜 人参 ツナ 和風ドレッシング/白菜 玉葱 人参 鶏ミンチ 生姜 中華だし/みかん | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 30 | 土 | サンドイッチ 牛乳 果物 | | | |

玄関に、今日の献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた際に、見てお帰ってください。都合により、献立を変更することがあります。