

1月

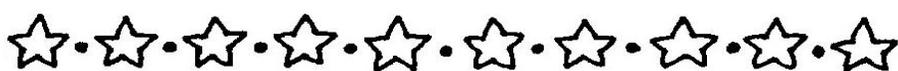
の献立表

★今月の食育目標★ 冬野菜を食べよう！

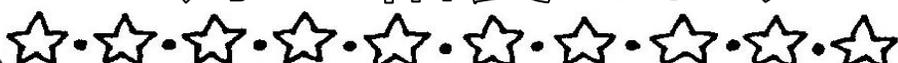


令和2年度 名東保育園

	月 4・18	火 5・19	水 6・20	木 7・21	金 8・22	土 9・23
給食	ひじきごはん ひじき 人参 油揚げ えのき瓶 シーチキン 切り干し大根煮 切り干し大根 人参 干し椎茸 大豆缶 枝豆 さつまい 玉ねぎ 油揚げ さつまいも	カレーライス 雑穀米 豚肉 玉ねぎ 人参 さつまいも セロリ ミックスビーンズ缶 米粉のカレールー ココロサラダ 大豆 人参 きゅうり コーン マヨドレ	ごはん 鶏肉のみぞれ焼き 鶏肉 大根 片栗粉 白菜の塩昆布和え 白菜 小松菜 塩昆布 黒ゴマ 人参の甘煮 みそ汁 玉ねぎ 油揚げ 切り干し大根 ねぎ	ごはん 西京焼き 魚 青菜のゴマ和え ほうれん草 春菊 人参 白ゴマ 栗さんどん 栗の甘露煮 さつまいも 清汁 玉ねぎ えのき しんじゆ 豆腐 あさつき	ごはん タンドリーチキン 鶏肉 豆乳ヨーグルト ケチャップ マヨドレ カレー粉 シルバーサラダ 春雨 きゅうり パプリカ(赤・黄) 玉ねぎ マヨドレ フチトマト 野菜スープ 玉ねぎ セロリ 人参 野菜ブイヨン ガラスープ (22日のみ) フロccoliリー みかん	甘辛丼 豚肉 玉ねぎ 人参 エリンギ ねぎ みそ汁 玉ねぎ 油揚げ 豆腐 ねぎ 果物
	五平餅 米 みそ 白ゴマ 砂糖 スティック人参 牛乳	(めか、きんぎょ、かめ組) プレーンヨーグルト ぶどうゼリー (かこ組~幼児) せんべい 牛乳	大学芋 さつまいも 黒ゴマ りんご 牛乳	七草かゆ(7日) 米 せり 大根菜 みつば かい菜 みかん 牛乳 雑煮(21日) 大根 人参 椎茸 焼豆腐 里芋 もち 小松菜 みかん 牛乳 ※めかかこに きんぎょ組は 野菜軟飯となります。	米粉の黒糖ういろ 米粉 黒糖 いはかん 牛乳	補食 牛乳
給食	ウィナーピラフ ウィナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン 枝豆 野菜ブイヨン ガラスープ りんごサラダ キャベツ 人参 きゅうり りんご 白菜スープ 玉ねぎ セロリ 人参 白菜 パセリ 野菜ブイヨン ガラスープ	ごはん フリ大根 フリ 大根 人参 しょうが フロccoliリーの おかか和え フロccoliリー カリフラワー 人参 かつお節 フチトマト みそ汁 玉ねぎ 油揚げ 豆腐 ねぎ	ごはん 豆腐ハンバーグ 豚ミンチ 玉ねぎ 牛ミンチ 豆腐 えのき 大根サラダ 大根 人参 水菜 コーン 玉ねぎ 練りゴマ 白ゴマ フチトマト ホワイトシチュー 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 米粉のシチュー	<<お正月献立>> 赤飯(14日のみ) 小豆 もち米 ごはん(28日) 寒ブリの照り焼き ぶり 黒豆煮 黒豆 紅白なます 大根 人参 ゆず 清汁 かかま しんじゆ 玉ねぎ みつば	菜めし 大根菜 関東煮 豚バラ 大根 人参 里芋 こんにゃく さつまいも 厚揚げ 酢れんこん れんこん 人参 糸昆布	中華飯 豚バラ 玉ねぎ 人参 エリンギ 白菜 わかめスープ 玉ねぎ 人参 わかめ 果物
	大根もち 切り干し大根 ねぎ じゃこ 上新粉 片栗粉 青のり ゴマ油 いはかん 牛乳	ぜんざい 小豆 砂糖 もち さつまいも みかん 牛乳 ※めかかこに きんぎょ組は もちの代わりにさつまいもを 入れたぜんざいとなります。	スイートポテト さつまいも 豆乳バター 豆乳 りんご 牛乳	きのこリソット しめじ 舞茸 人参 えのき 豆乳バター 玉ねぎ 野菜ブイヨン ガラスープ パセリ みかん 牛乳	さつまいものガレット さつまいも 豆乳バター 粗糖 いはかん 牛乳	補食 果物



1月の給食だより



令和2年度12. 28名東保育園

今月の食育目標は『冬野菜を食べよう!』です。

冬野菜と聞いて、何を思い浮かべますか?

大根、白菜、かぶ、小松菜などがありますね。寒さに耐えて育つ冬野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。煮物や鍋料理、スープなどにしてからだを温め、寒さに負けないからだづくりをしましょう!



正月の行事食 (おせち料理)



色とりどりのおせち料理は、見ているだけでわくわくしますね。見た目の美しさだけではなく、かすのこは「子孫繁栄」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、食材が持つ意味を伝えながら、今年一年の幸せを願って、家族で一緒においしく味わえるといいですね。



紹介

※分量は大人2人、こども2人分を目安量です



鏡びらき

年神様がいる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やぜんざいなど、好みの調味料で家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。園では12日にぜんざいを提供します。

~りんごが甘くて美味しい りんごサラダ~

材料 キャベツ 1/6玉 りんご 1/6~1/8個
きゅうり 1/2本 人参 1/3本

調味料 酢 60cc 砂糖 40g 塩 少々
オリーブオイル 少々

<作り方>

- ① オリーブオイル以外の調味料を合わせ、火にかけ砂糖を溶かす
- ② キャベツと人参は千切りにしてそれぞれ下茹でし、冷ます
- ③ きゅうりは塩で板ずりし、千切りにする
- ④ りんごは1/6に切り、皮をむいてスティック状に切る
- ⑤ 野菜の水分をよく切りボウルに入れ、オリーブオイルをひと回し加え、よく和える
- ⑥ ①の調味料を加え、よく混ぜて完成!

~冬野菜を食べよう 白菜の塩昆布和え~

材料 白菜 4~5枚 小松菜 2わ

調味料 塩昆布 少々 黒ゴマ 少々

<作り方>

- ① 白菜は1cm幅の千切りにして下茹でし、冷ます
- ② 小松菜は3cmの長さに切り下茹でする
- ③ 材料の水分をよく絞り、塩こんぶと黒ゴマを加えよく和えて完成!

☆ポイント☆

- ・塩昆布は刻み、和えてから少し時間をおくと味がよく馴染みます
- ・ごま油を加えてアレンジしても良いですね♪



1月の旬の食材

大根 かぶ 里芋 蓮根 白菜 おぎ 春菊 ほうれん草 カリフラワー フロッキー
 キャベツ セロリ ごぼう 小松菜 水菜 鮭 たら さば フリ ささし あんこう
 かわけぎ 牡蠣 イカ なまこ いわし 蟹 みかん いちご いよかん

