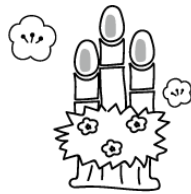


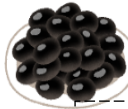


1月給食だより



令和6年12月27日発行 名東保育園

どうしておせち料理を食べるの？



黒豆

黒は邪気払いの意味が込められています。
まめに（勤勉に）暮らせるように願います。

紅白なます

人参と大根で紅白を表し、お祝いの
水引を表しているとされています。

ぶいの照り焼き

ぶりは成長のたびに名前が変わる
出世魚です。ぶりを食べることで、
将来の出世を願います。

栗きんとん

きれいな黄色から黄金にみだてられ、
豊かな1年が送れますようにという
願いが込められています。

※この4品は1月のお正月献立に入っています。

～名東保育園の七草がゆ～

<材料>

- ・お米 2合 ・せり 1/4わ ・みつば 1/4わ
- ・大根菜 1/4わ ・かぶ菜 1/4わ
- ・ほうれん草 1/4わ ・小松菜 1/4わ
- ・花かつお だし用 ・塩 少々
- （酒、みりん、白だし、薄口しょうゆ 各小さじ1）

<作り方>

- ① 食材を粗目のみじんに切り、茹でる。
- ② だしを取った鍋に●を入れ、炊いたごはんを
ほぐしながら入れる。
- ③ ②に①を入れ、味を調えたら完成！



春の七草とは？



1月7日は人日（じんじつ）の節句。

七草をおかゆにして食べる風習は江戸時代から続いています。
「今年も1年元気に過ごせますように」と願いを込めながら、
いただきます。

春の七草とは・・・

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
（かぶ）（大根）



お正月にご馳走を食べ過ぎた胃腸を休め、
不足しがちな栄養を補うともいわれています。

1月の旬の食材

大根 かぶ 里芋 蓮根 白菜 ねぎ 春菊 キャベツ
カリフラワー ブロッコリー ほうれん草 セロリ
ごぼう 小松菜 水菜 鮭 たら さば ブリ 牡蠣
イカ カニ いわし みかん いちご いよかん

<裏面献立表>

	月 27	火 14・28	水 15・29	木 16・30	金 17・31	土 4・18
給食	<p>ウィンナーピラフ ウィンナー 玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラ ブイヨン</p> <p>ココロピクルス 大根 人参 きゅうり コーン</p> <p>野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ ブイヨン 鶏ガラ</p>	<p>《お正月献立》 ごはん 西京焼き 魚 青菜の和え物 ほうれん草 春菊 人参 栗きんとん 栗の甘露煮 さつまいも 清汁 豆腐 えのき しいたけ 玉ねぎ あさつき</p>	<p>《お正月献立》 (15日) 赤飯 小豆 もち米 (29日) ごはん 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 しいたけ 玉ねぎ みつば</p>	<p>パン クワタン 鶏肉 ホタテ じゃがいも しめじ 玉ねぎ マカロニ チーズ 米粉 牛乳 鶏ガラ サーフブロックリー ブロックリー カリフラワー 人参 プチトマト ジュリアンヌスープ 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ ブイヨン 鶏ガラ</p>	<p>ごはん (17日) 魚のねぎ塩こうじ焼き 魚 ねぎ 塩こうじ (31日) いわしの丸干し 魚の塩焼き きんぴらごぼう ささきごぼう 人参 つきこん いんげん 人参の甘煮 みぞれ 玉ねぎ しめじ しいたけ 豆腐 あさつき</p>	<p><4日 お弁当> 味噌煮込みうどん 乾麺 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ ねぎ 果物</p>
おやつ	<p>米粉の黒糖いろいろ 米粉 黒糖 みかん 牛乳</p>	<p>鮭おこぎり 米 あさつき 鮭フレーク 大根スティック 牛乳</p>	<p>長崎ちゃんぽん めん 豚バラ 人参 エリンギ 牛乳 キャベツ かまぼこ いよかん 牛乳</p>	<p>さつまいもカレット さつまいも バター 粗糖 りんご 牛乳</p>	<p>(17日) 黒糖いろいろ 米粉 黒糖 みかん 牛乳 (31日) きりこ 米 きび もち米 砂糖 みかん 牛乳</p>	<p>補食 牛乳</p>
給食	<p>カレーライス 豚肉 玉ねぎ 人参 さつまいも じゃがいも しめじ トマト缶 セロリ 米粉のカレールー コールスローサラダ キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨドレ</p>	<p>まぜごはん 人参 油揚げ しいたけ ツナ缶 なめだけ わかめの酢の物 生わかめ 人参 きゅうり コーン 石狩汁 生鮭 じゃがいも 白菜 しいたけ 人参 大根 厚揚げ ねぎ</p>	<p>ごはん 手羽先の中華風焼き 手羽先 鶏肉 ねぎ しょうが 春雨の和え物 春雨 人参 きゅうり ブロックリー 冬瓜の中華スープ 冬瓜 玉ねぎ 人参 ニラ 鶏ガラ ごま油</p>	<p>パン から揚げ 鶏肉 さつまいもサラダ さつまいも 人参 きゅうり 玉ねぎ マヨドレ プチトマト ジュリアンヌスープ 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン (23日) ブロックリー いちご 牛乳</p>	<p>菜めし 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</p>	<p>肉うどん 乾麺 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 果物</p>
おやつ	<p>はらusk ふ 粗糖 バター みかん 牛乳</p>	<p>(7日) 七草かゆ 米 せり 大根菜 みつば かい菜 人参スティック 牛乳 (21日) 雑煮 大根 人参 椎茸 焼豆腐 里芋 もち 小松菜 人参スティック 牛乳 ※めだか〜かに、きんぎょ 組は埋蔵菜雑炊となります。</p>	<p>お好み焼き 小麦粉 豚肉 キャベツ ねぎ 青のり いよかん 牛乳</p>	<p>黒糖蒸しパン 小麦粉 黒糖 牛乳 りんご 牛乳</p>	<p>ぜんざい 小豆 砂糖 もち さつまいも みかん 牛乳 ※めだか〜かに、きんぎょ 組はもちの代わりにさつまいもとなります。</p>	<p>補食 牛乳</p>