





1月の献立表

★今月の食育目標★

冬野菜を食べよう!



2019年度 名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	27	14・28	15・29	16・30	17・31	4・18
給食	まぜごはん わかめの酢の物 石狩汁	ごはん 魚の西京焼き 青菜のゴマ和え 栗きんとん 清汁	すきやき丼 酢れんこん みそ汁	ごはん ブリ大根 ブロッコリーの おかか和え プチトマト みそ汁	ごはん 鶏肉の ねぎ塩こうじ焼き 白菜の塩昆布和え 人参の甘煮 のっぺい汁	《4日お弁当》 (18日) 中華飯 わかめスープ 果物
おやつ	大根もち 果物 牛乳 	米粉のお好み焼き 果物 牛乳	大学芋 果物 牛乳	(16日) きなこ団子 果物 牛乳 (30日) (めだか、かめ、きんぎょ組) プレーンヨーグルト (かに組～幼児) りんごゼリー せんべい 牛乳	(17日) (めだか、かめ、きんぎょ組) プレーンヨーグルト (かに組～幼児) りんごゼリー せんべい 牛乳 (31日) (めだか～かに、きんぎょ組) きなこ団子 きび団子(ぺんぎん～幼児) 果物 牛乳	補食 牛乳 
	6・20	7・21	8・22	9・23	10・24	11・25
給食	カレーライス コロコロサラダ 	ごはん 豆腐とコーンの炒り煮 さつまいもの甘煮 もやしスープ	菜めし 関東煮 かぶなます	ゆかりごはん 魚のコーンマヨ焼き 大根サラダ プチトマト 白菜スープ (23日のみ) ブロッコリー いちご	《お正月献立》 赤飯 寒ブリの照り焼き 黒豆煮 紅白なます 清汁 	豚丼 みそ汁 果物
おやつ	五平餅 スティック人参 牛乳	(7日) 七草がゆ 果物 牛乳 (21日) 雑煮 果物 牛乳 ※めだか～かに、 きんぎょ組は野菜雑炊	バイクドポテト 果物 牛乳	米粉の シナモンドーナツ 果物 牛乳	ぜんざい 果物 牛乳 ※めだか～かに、きんぎょ組 はさつまいも入りぜんざい 	補食 牛乳 

あけましておめでとうございます

今年も子どもたちが笑顔いっぱいになる給食、おやつ作りをがんばります。そして子どもも大人も『食』に興味を持ってもらえるよう、引き続き食育ボードにて情報提供をしていきます。

2020年といえば何とんでも東京オリンピックが開催されます。給食室ではオリンピックが開催される8月まで、毎月1回参加国にちなんだ給食を提供しますので、お楽しみに～♪
1月はどこの国か、是非食育ボードをご覧ください!!



1月の旬の食材

大根 かぶ 里芋 蓮根 白菜 ねぎ 春菊
ほうれん草 カリフラワー ブロッコリー キャベツ
セロリ ごぼう 小松菜 水菜 鮭 たら さば
ブリ さごし あんこう かわはぎ 牡蠣 イカ
なまこ いわし 蟹 みかん いちご いよかん

～冬野菜もたくさん食べられる～

関東煮(おでん)の作り方

材料 (大人2人、子ども2人分の目安量)
だし 材料がたっぷり浸る量
豚肉 100～200g…2cm幅に切る
人参 1/2…いちょう切り
大根 1/3本…いちょう切りして下茹で
里芋 3個…いちょう切りして塩もみ、水洗い
こんにゃく 1枚…塩もみ、水洗いして三角に切り
下茹でする
さつま揚げ 3枚…油抜きをして、三角に切る
厚揚げ 1/2枚…油抜きをして、1cm幅に切る

調味料
酒 30cc 砂糖 20g
みりん 30cc しょうゆ 40cc

作り方

- 鍋にダシをとり、調味料を加え材料を順にいれる
(大根→こんにゃく→人参→さつま揚げ→豚肉→厚揚げ→里芋)
- 食材に火が通り、味が入ったら完成!

