

きゅうしょくだより

令和3年1月 みぞのくち保育園

●今月の献立

新しい年を迎え、日本の食文化にちなんだ献立を取り入れています。

～七草に合わせて7日に「雑炊」、鏡開きに合わせて8日に「おしるこ」、「炒めなます」～

●今月の食材

ほうれん草、小松菜、白菜、キャベツ、ブロッコリー、かぶ、みかん、ぽんかんなど
冬が旬の葉野菜。火を通して食べるとカサが減って、たくさん食べられます。

ほうれん草は「胡麻和え」「白和え」小松菜は「炒め煮」白菜は「お浸し」「スープ」にして
味わいます。

給食の誤えん・窒息事故防止対策について

保育園の給食では、誤えん・窒息事故を防止するため次の食品は使用していません。

**プチトマト、乾いたナッツ、節分の鬼打ち豆、枝豆、うずら卵、あめ類、ラムネ、キャンディチーズ、
ぶどう、さくらんぼ、もち、白玉団子、いか、ミニカップゼリー**

どんな食べ物でも、誤えん・窒息の可能性があるので、そしゃく力など子どもの発達に合った調理方法
や調理形態にすることが大切です。子どもの成長に合わせて、食材の切り方や大きさを変えていきま
しょう。

また、就学までに様々な食材や料理を食べる経験も必要です。大人が見守る中で、安全な食べ方（骨や
種の出し方、皮の剥き方等）を伝えていきましょう。

家庭でもできる配慮の例

プチトマト	球形は危険なので、4等分にする
えび、貝類	固くかみ切れないので、2歳くらいまで使用をさける
こんにやく きのこ類	弾力性や繊維の固さが食べにくいので、細かく（1cm）切る こんにやくは糸こんにやくで代用し刻む
ゆで卵	唾液を吸収して飲み込みづらいので、細かくし何かと混ぜて使用する
煮魚	唾液を吸収して飲み込みづらいので、煮汁を多めにしやわらかく煮る
りんご、梨	細かくなっても固さがあるので、離乳完了期くらいまで加熱する
ごはん、パン類 ふかし芋、焼き芋 カステラ	粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいので、水分を取って喉を湿らせ てから食べる、詰め込みすぎない、よくかむ等の注意が必要

誤えん・窒息事故防止には、食事中に注意したいポイントもあります。

2月のきゅうしょくだよりで紹介します。

令和3年1月

予定献立表

みぞのくち保育園

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名
		乳児・幼児 主食	乳児・幼児 副食	
4 ・ 18	月	ごはん 松風焼き 炒めなます 味噌汁(麩・生わかめ) みかん		牛乳 豆腐と黒糖のケーキ
5 ・ 19	火	ごはん 鶏天 ナムル 清汁(絹豆腐・ほうれん草) みかん		牛乳 胡麻トースト
6 ・ 20	水	カレーライス コールスローサラダ		牛乳 ココアプリン
7 ・ 21	木	食パン 魚のムニエルトマトソースかけ 粉吹芋 コーンスキムスープ りんご		お茶 雑炊
8 ・ 22	金	ごはん レバーの立田揚げ ひじきのサラダ 味噌汁(大根・なめこ)		お茶 8日 おしるこ・星たべよ 22日 スープスバゲティ
9 ・ 23	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 里芋の煮物 味噌汁(切干し大根・小松菜) みかん		牛乳 アンパンマンビスケット ハッピーターン
12 ・ 26	火	りんごジャムサンド 照り焼きハンバーグ 青菜の炒め煮 白菜スープ ぼんかん		牛乳 手作りふりかけ ごはん
13 ・ 27	水	味噌けんちんうどん 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーの塩茹で りんご		のむヨーグルト ピーチドーナツ
14 ・ 28	木	ごはん ポークビーンズ ほうれん草の胡麻和え 清汁(絹豆腐・長ねぎ) みかん		牛乳 いりこ 黒糖フークレエ
15 ・ 29	金	ごはん 魚の味噌煮 白菜のおひたし 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)		牛乳 さつまいもクッキー
16	土	ごはん 豚肉とごぼうの煮物 黄金煮 味噌汁(白菜・油あげ) みかん		牛乳 ハーベスト ソフトサラダ
25	月	ごはん 豚肉の照り焼き 白和え 味噌汁(えのきだけ・キャベツ) ぼんかん		牛乳 肉まん

1月の献立



- ・1月4日 おせちにもあるなますを給食で…【炒めなます】
- ・1月7日 七草に合わせて…【雑炊】
- ・1月8日 鏡開きに合わせて…【おしるこ】
※正しくは1月11日ですがお休みなので8日に提供します。
- ・1月25日 毎年冬に登場のあったかいおやつ…【肉まん】
大人気！もちろん保育園で手作りです！



もちつき会の日の給食について

12月に毎年もちつき会が行われるのですが、今年は感染症の流行によりいつも通りの開催ができませんでした。その日の給食ではお餅を食べるのですが、さつまいももち米を1対1の割合で作った歯切れのよい【芋餅】を提供していました。しかし、全国的にも小さくて丸い食べものや餅などによる窒息事故の報告も増えており、安全面を考えて今までの【芋餅】は今年度から園で提供をしないことになりました。
先月提供させていただいたのはさつまいもと片栗粉を混ぜて丸めて焼いたもので、もち米からできたお餅を使用していません。今までの【芋餅】は子どもたちに人気のメニューでもあったので、楽しみにされていた方もいらっしゃると思いますが、ご理解のほど宜しくお願い致します。



今月のおすすめレシピ 【肉まん】



親子でおうち時間に是非！中に包む具材を変えればオリジナルの肉まんに！

材料 4個分

《皮》		《具》	
薄力粉	100g	豚挽肉	50g
強力粉	30g	人参	40g
ベーキングパウダー	小さじ1/2	玉ねぎ	40g
ドライイースト	小さじ1	エリンギ	30g
砂糖	30g	生姜汁	少々
油	小さじ1弱	しょう油	小さじ1弱
ぬるま湯	60g	胡麻油	少々
		塩・こしょう	少々
		酒	小さじ1
		かたくり粉	大さじ1

作り方

- ① 薄力粉・強力粉・ベーキングパウダーは合わせてふるいにかけておく。
- ② ドライイースト・砂糖・油・ぬるま湯を合わせ、①を加えて耳たぶ程の硬さにする。
- ③ 粉っぽさがなくなるまでよくこねたら生地を30分寝かす。
- ④ 寝かせた生地を棒状に伸ばし、個数に分ける。
- ⑤ 人参・玉ねぎ・エリンギはみじん切りにして豚挽肉と炒め、生姜汁・しょう油・胡麻油・塩・こしょう・酒で味付けをし、かたくり粉でとじる。
- ⑥ ④の生地を麺棒で直径10cm程に広げ、⑤の具を乗せて包み込み、ねじってしっかり閉じる。(しっかり閉じないと口が開いてしまう)
- ⑦ ⑥を蒸し器に間隔をあけて並べ、強火で10分程度蒸す。

※献立は都合により変更することがあります。 ※1/30(土)はお遊戯会の為給食の提供はありません。