

令和4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	火	ごはん だし巻卵 炒めなます 味噌汁(麩・生わかめ) みかん		牛乳 フラップジャックス
5 ・ 19	水	ごはん 鶏天 白和え 味噌汁(大根・長ネギ)		お茶 スーブスバゲティー
6 ・ 20	木	カレーライス 切干し大根のサラダ		ジョア ぶどうゼリー
7 ・ 21	金	食パン 魚のカレー焼き 野菜ソテー 春雨スープ ぼんかん		牛乳 雑炊
8 ・ 22	土	ごはん 凍豆腐の煮物 白菜の中華風甘酢和え 味噌汁(油あげ・小松菜) ぼんかん		牛乳 ばかうけ ホームパイ
11	火	りんごジャムサンド 大豆グラタン スピナチサラダ 豆乳キャベツスープ ぼんかん		お茶 おしるこ 手作りおかし
12 ・ 26	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 煮豆 茹で野菜 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) みかん		牛乳 肉まん
13 ・ 27	木	かけうどん 魚の立田揚げ もやしの胡麻和え みかん		牛乳 米粉マフィン
14 ・ 28	金	ごはん 中華風卵焼き 野菜の炒り煮 味噌汁(大根・なめこ) ぼんかん		牛乳 小倉トースト
15	土	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き さつまいものオレンジ煮 清汁(絹豆腐・生わかめ) みかん		牛乳 アンパンマンせんべい ココナッツサブレ
17 ・ 31	月	ごはん 生揚げの土佐煮 ひじきのナムル 味噌汁(じゃが芋・ほうれん草) ぼんかん		牛乳 ビーフンのカレー炒め
24	月	りんごジャムサンド れんこん豆腐ハンバーグ 小松菜のソテー 豆乳キャベツスープ みかん		牛乳 ひじきおこわ
25	火	ごはん レバーの立田揚げケチャップ煮 スピナチサラダ 味噌汁(えのき・白菜) りんご		牛乳 いりこの青のり風味 お麩のラスク

2022年 も


よろしくお願ひ致します



1月の行事食

●○ **七草粥 1/7 「雑炊」** ○●

寒い時期には嬉しい温かい雑炊。
大根、人参、長ネギ、鶏肉、かぶ と
具たくさんで毎年人気のおやつです!





●○ **鏡開き 1/11 「おしるこ」** ○●

おしるこは毎年小豆から作っています。今年はもう一つ
お餅から作った手作りのおせんべいも提供します!

1月の食育

幼児クラスで「冬の旬を知ろう」
春・夏・秋 に続きまして、冬に美味しい食べ物
についてのお話をしていく予定です。

今月のおすすめレシピ

豆乳・プルーンで鉄分補給


米粉マフィン

材料 (4人分)

米粉 110g	豆乳 110g
ベーキングパウダー6.6g	油 20g
黒砂糖 15g	プルーン 70g

- ① プルーンに適量の豆乳を加え、フードプロセッサーで細かくする。
- ② 米粉とベーキングパウダーはよく混ぜておく。
- ③ 豆乳・油・黒砂糖・①を泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に②をよく混ぜ合わせる。
※ホットケーキの生地と同じくらいの硬さになるよう調整する。
- ⑤ ④をアルミカップに入れ、180℃に温めたオーブンで
約15～20分焼く

※ 米粉は製菓用のものを使用してください。
上新粉でも代用できますが、水分量に注意してください。



※献立は都合により変更する場合があります。1/29(土)はお遊戯会のため給食はありません。

きゅうしょくだより

令和4年1月

みぞのくち保育園

●今月の献立

新年を迎え、古くから伝わる日本の食文化にちなんだ献立を取り入れています。

～七草粥に合わせて7日に「雑炊」、鏡開きに合わせて11日に「おしるこ」、小正月に合わせて14日に小倉トースト～など

●今月の食材

ほうれん草・小松菜・白菜・ブロッコリー・キャベツ・大根・かぶ・みかん・ぽんかん

ほうれん草は地域や栽培法を変えながら、1年を通して流通していますが、本来の旬は冬。旬のほうれん草は栄養成分が多く甘みがあります。茹でてあく抜きをしてから使います。今月はスピナチサラダと、味噌汁や白和えでいただきます。

●今月の新メニュー

「米粉マフィン」

プルーンを練りこみ焼いた米粉のマフィンです。鉄分と食物繊維が豊富です。

「小倉トースト」

小正月に小豆粥を食べる風習があることから、おやつのに小豆を取り入れました。

おせち

親から子へ家庭で伝えられてきた伝統的な食文化が、時代の移り変わりとともに変化しつつあるようです。お正月料理も伝統的な行事食の一つです。おせち料理には、それぞれに願いが込められています。

《海老（えび）》

脱皮しながら成長する海の翁（おきな）、人間も腰が曲がるまで長生きするようにと願います。

《数の子（かずのこ）》

「親はにしん（二親）で子はあまた（数多）」というように、子どもの数が多いことから子宝に恵まれますようにと子孫繁栄を願います。

《八ツ頭（やつがしら）》

親芋のまわりに八方に頭が出ていることから、人の上に立つ「頭（かしら）」になれるように願います。

《田作り（ごまめ）》

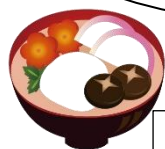
「五万米」の当て字を使い、五穀豊穰を願います。

《黒豆》

「まめ」でよく働き達者に暮らせますように。「労働と健康」を願います。

《きんとん（金団）》

小判＝財宝を表し、家族の繁栄を祈ります。



お餅など、小さい子どもには食べにくい料理もありますので、大人と一緒に食べながら見守りましょう。