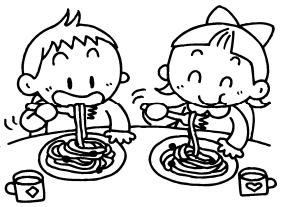
平成24年1月給食献立予定表

あ ゆ み 保 育 園



新年明けましておめでとうございます。本年もお子様に喜んでもらえるよう、安全でおいしい給食作りを目指していきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

今月は、松風焼き・博多蒸し・なますなどの正月料理を取り入れてみました。7日のおやつには七草粥を食べて、正月で疲れた胃腸を休めたり、一年の無病息災を祈りたいと思います。

20日にはきりんさんを対象に、虹鱒の一匹づけの食べ方を学習します。

♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシング ✿マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	10時乳児	3時全員
4	水	かけうどん 玉ねぎと竹輪のかき揚げ さつまいものチーズ煮 デザート	うどん 小麦粉 さつま芋 三温糖	卵 竹輪 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 果物	牛乳 菓子	牛乳 菓子
5	木	わかめご飯 野菜入り卵焼き キャベツと胡瓜の和え物 豆腐とわかめのみそ汁 デザート	精白米 油 三温糖 スパゲティ	卵 豆腐 納豆	ほうれん草 干し椎茸 キャベツ きゅうり わかめ 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥納豆スパゲティ
6	金	胚芽パン ソーセージの衣揚げ 蓮根のごまマヨネーズ マカロニ入り野菜スープ デザート	胚芽パン ソフトマーガリン 小麦粉 油 マヨネーズ ごま マカロニ 精白米	ハム 卵 魚肉ソーセージ	レタス れんこん ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ 人参 果物 大根 かぶ たけのこ	牛乳 菓子	麦茶 ♥七草粥
7 21	土	みそうどん はんぺんの磯辺揚げ 小松菜と油揚げの煮びたし デザート	うどん さといも 小麦粉 油 さつま芋	はんぺん 卵 油揚げ 牛乳	白菜 根深ねぎ 人参 ほうれん草 小松菜 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ふかし芋
10 31	火	胚芽米入りご飯 鮭の千草焼き 納豆とブロッコリーのおかか和え すいとん入り吉野汁 デザート	精白米 胚芽米 マヨネーズ 小麦粉 さといも 三温糖 ごま	べにざけ 納豆 スキムミルク	えのき にら もやし ブロッコリー 大根 人参 果物 野沢菜	牛乳 菓子	10日 スキムミルクティ 菓子・小魚 31日 ♥野沢菜おやき
11	水	ツナサンド 鶏肉のスキムトマト煮 コーンと白菜のサラダ もやしとキャベツのスープ デザート	食パン マヨネーズ 小麦粉 油 バター じゃが芋 干さつま芋	ツナ缶 鶏肉 スキムミルク 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム 果物 青ピーマン トマトホール缶詰 コーン缶 白菜 もやし キャベツ	牛乳 菓子	牛乳 菓子・干し芋
12	木	そぼろがけうどん デザート カレイのアーモンドフライ 小松菜ときのこのみぞれ和え	うどん アーモンド 小麦粉 パン粉 油 白玉粉 三温糖	鶏肉 かれい 卵 さくらえび あずき	人参 玉ねぎ 果物 小松菜 えのき なめこ 大根	牛乳 菓子	ほうじ茶 ♥おしるこ
13	金	ふりかけご飯 八宝菜 ナムル 鶏と餃子の皮のスープ ヨーグルト	精白米 片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮 長いも 三温糖	卵 豚肉 ささ身 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	玉ねぎ 白菜 人参 たけのこ 干し椎茸 もやし 小松菜 にら 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥山芋のチーズケーキ
14 28	土	バターロール ベジタブルかき揚げ マカロニサラダ キャベツと人参のスープ デザート	ロールパン 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス	卵 ハム 豆腐 牛乳 魚肉ソーセージ ツナ缶	人参 コーン缶 グリーンピース缶詰 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ウインナーロール
16	月	ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草の真砂いため 春菊と油揚げのみそ汁 デザート	精白米 ビーフン	卵 豆腐 たらこ ツナ缶 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ほうれん草 春菊 キャベツ 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥焼きビーフン
17	火	しめじご飯 松風焼き 大根のツナ煮 豆腐と青菜のみそ汁 デザート	精白米 パン粉 ごま 三温糖 小麦粉 バター 米粉	油揚げ 鶏肉 卵 牛乳 ツナ缶 豆腐	しめじ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ れんこん 大根 小松菜 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥米粉マドレーヌ
誕生会 18	水	赤飯 博多蒸し 切り干し大根の煮物 芋煮みそ汁 デザート	精白米 ごま じゃが芋 三温糖 こんにゃく さと芋 さつま芋 食パン	ささげ 鶏肉 卵 油揚げ 牛乳	切干し大根 人参 干し椎茸 ほうれん草 果物	オレンジジュース 菓子	牛乳 ✿パンせんべい
19	木	オープンロール 豆腐ハンバーグ もやしとツナのごま酢和え デザート 白菜と玉ねぎのとろみスープ	ロールパン パン粉 三温糖 片栗粉 ごま 小麦粉 バター	ベーコン 鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 牛乳 生クリーム	キャベツ コーン缶 玉ねぎ もやし 人参 根深ねぎ 白菜 果物	牛乳 菓子	紅茶 ♥お楽しみケーキ
20	金	手打ちほうとううどん 魚のごま揚げ (きりんさんは虹鱒の一匹づけ) さつま揚げとこんにゃくの煮物 デザート	うどん ごま 薄力粉 油 こんにゃく 三温糖	豚肉 みそ かれい 卵 さつま揚げ 牛乳 あずき	南瓜 玉ねぎ 人参 根深ねぎ 大根 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥どらやき
23	月	カレーライス 鶏肉のクラッカー焼き コールスロー デザート	精白米 じゃが芋 小麦粉 バター パン粉 三温糖 マヨネーズ 食パン	豚肉 鶏肉 牛乳 きな粉	人参 玉ねぎ 福神漬 キャベツ コーン缶 きゅうり 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥きな粉トースト
24	火	ぶどうパン ミートボール 花野菜のペンネ わかめとねぎのスープ デザート	ぶどうパン パン粉 三温糖 片栗粉 油 マカロニ 精白米	豚肉 卵 チーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 果物 カリフラワー トマト缶 コーン缶 干し椎茸 根深ねぎ わかめ	牛乳 菓子	麦茶 ♥洋風おじや
25	水	しらすご飯 回鍋肉 なます じゃが芋のすまし汁 デザート	精白米 三温糖 じゃが芋 三温糖 油	しらす干し みそ 豚肉 牛乳 卵	キャベツ 青ピーマン 人参 大根 根深ねぎ 玉ねぎ 果物 南瓜	牛乳 菓子	牛乳 ♥かぼちゃの蒸しパン
26	木	きのこスパゲッティ チーズ餃子 ブロッコリーと人参のごまドレサラダ オニオンスープ ヨーグルト	スパゲティ ぎょうざの皮 油 ごま ごま油 精白米	ベーコン チーズ 魚肉ソーセージ ヨーグルト	しめじ えのき 生しいたけ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ほうれん草 果物 たくあん	牛乳 菓子	麦茶 たくあん ♥ごま塩おむすび
27	金	✿深川めし ぶりのゆずソース焼き 根菜の照り煮 もやしと小松菜スープ デザート	精白米 オリーブ油 三温糖 油 小麦粉	ぶり 牛乳 きな粉 卵 あさり	ゆず果汁 大根 人参 れんこん さやいんげん もやし 小松菜 果物 果物	ヨーグルト 菓子	牛乳 ♥きな粉クレープ
30	月	ホットドッグ 納豆オムレツ ポパイサラダ まいたけと白菜のスープ デザート	ロールパン ごま 薄力粉 三温糖 アーモンド バター	ソーセージ 納豆 卵 牛乳 スキムミルク	レタス 根深ねぎ 人参 コーン缶 ほうれん草 果物 キャベツ まいたけ 玉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ✿黒ごまクッキー

栄養指導は週一回、食材や、食事のマナー等について行います。

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	585kcal	20g	18g
平均	580kcal	20g	18g

１月給食だより

あゆみ保育園

園長　　江郷　茂男

給食の目標

１月　日本古来の文化を知る

食を通して日本古来の文化に触れる
時間内に食べおわる

新年明けましておめでとうございます。

お正月は、おせち料理やお餅などおいしい料理が多く、ついつい食べ過ぎになりがちですが、ご家族で一緒に体を動かしたりすると、カロリーも消費でき、コミュニケーションもたくさんとれるかと思います。 お休みの間は夜更かし、朝寝坊といった生活になっていませんでしたか？早くいつもの規則正しい生活にもどしましょう。
生活リズムを整え、今年も元気いっぱいに過ごしていきましょう。

６日（金）　七草粥　　おやつに提供し、無病息災をお祈りします。
１８日（水）　お誕生会　　幼児クラスの誕生児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。

おせちのいわれ

「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日（せちにち）」のことで、
その時に食べるのが「おせち料理」です。１月１日のおせち料理は、
お正月の間は料理をせず家族みんなで楽しく過ごすことができるようにと、
料理をつくっておくようにしたのが始まりです。
元旦のお祝いの料理であるおせち料理には、食べ物の形や名前の語呂あわせによって、無病息災と子孫繁栄の願いを込めています。

●黒豆……健康でまめまめしく働けるように。
●栗きんとん……「金団」と書き、財宝という意味。 今年も豊かな生活が送れるようにとの願いが込められています。
●数の子……ニシンの卵。ニシンのことを「カド」というので、カドの子がなまって数の子になったと言われています。数の子には、子がたくさん生まれて代々栄えるようにという願いがあります。
その他
●えび料理……ゆでたり焼いたりすると、えびの背が丸くなることから、腰が曲がるまで長生きできますようにという願いが込められています。
●なます……色の白い大根は清らかな生活を願っていただきます。また、大地に根をはるので、家の土台がしっかりして栄えるとも言われています。
●田作り……カタクチイワシの子どもを干したもの。 昔は稲を植える時に田んぼにコイワシを細かくきざみ灰に混ぜて肥料 にしました。今年もいいお米がとれますようにと願いを込めて、田作りと呼ばれています。

12 月の新メニューでした。お子様とご一緒にぜひクッキングをしてみてください♪

ポパイ棒

＜材料＞　４人分

・ホットケーキミックス		100ｇ
・ほうれん草		100ｇ
・バター		20ｇ
a	・すりごま（白）	大１
	・塩	小 1/5
	・水	大１～

＜作り方＞

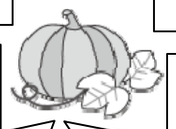
① ほうれん草をさっとゆで、水にさらし、水気を切ってみじん切りにし、さらに包丁で細かく叩く。
② バターはクリーム状に練り、ａを順に加え①をまぜ、なめらかになったらホットケーキミックス粉を加え、軽くまとめる。5㎜ の厚さの長方形に平らにのばし、スティック状に切る。
③ 天板にオーブンシートをしき、②をねじってのせ、170℃のオーブンで 10 分くらい焼き、150℃におとして３分位焼く。

楽しい食育

好き嫌いと三角食べについて
日頃から好きなものだけをさきに食べる「ばっかり食べ」をしていないか振り返ってもらいました。そして、三角食べというご飯、おかず、汁の順に食べることで偏ることなく食べることができます。また、好き嫌いについてもお話ししました。好き嫌いをしていると病気になりやすいことや怒りやすくなってしまう、味が分からなくなってしまうという事を伝えました。この話を聞いてみんなで何でも食べることの大切さを理解してくれていました。

鯖について
まさば、ごまさば、にじょうさばの三種類を紹介しました。3 種類ともそれぞれ模様に特徴があり黒い「く」の字が入っていたり、黒い斑点があったり、背中とお腹側に線が入っています。面白い模様が入っている事でお子様達もすぐに覚えてくれていました。他に、鯖にはカルシウム、ビタミンD、DHA がたくさん含まれている事をお話ししました。以前、鰯の栄養指導の時に DHA の話をしていたのですが、しっかり覚えていてくれたお子様もいました。

もちつきについて
もちつき大会に向けて、餅についてお話ししました。まずもち米を紹介し、実際に色や形を見てもらいました。精白米と比較してみてもらったのですが、もち米が白いことに「うわー、ぜんぜん違う」と驚いていました。次にもちつきの手順をお話ししました。もちつきに使う杵と臼はみんなよく知っていました。また、お正月にもちつきをする由来なども伝えました。最後に精白米でももちを作れることを話すと、とてもびっくりしていました。精白米から作ったもちの代表的な料理とて五平もちを紹介すると「これ、保育園で食べたことある」とほとんどのお子様が知っていました。



南瓜について
12 月には冬至があるので南瓜のお話をしました。南瓜煮は「若返りのビタミン」として有名なビタミンＥやビタミンＡが多く含まれています。また、風邪の予防に効果のあるビタミンＣも多く含まれており、昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。他にかぼちゃの種類を紹介しました。南瓜は種類がとても豊富でいつも私達が食べている西洋南瓜の他にも、そうめん南瓜、おもちゃの南瓜、テンコマンドメントというとても大きな南瓜などがあります。写真を見せるとみんな「すごーい、こんな南瓜あるんだ。」と驚きながら話を聞いてくれていました。