

1月 献立表

まゆみの里保育園

令和4年1月

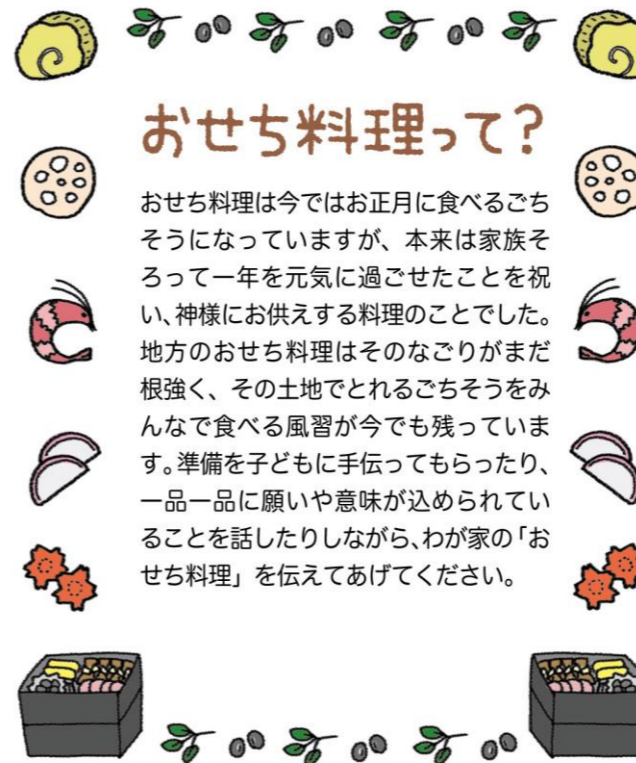
日 曜	屋 食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
4 火	ごはん 松風焼き さつま芋の甘煮 みかん すまし汁	バームクーヘン 牛乳	鶏ひき肉 卵 白みそ 木綿豆腐 腐 牛乳	米 バン粉 三温糖 白ごま(炒り) さつま芋 上白糖 焼き ふ 厚切りバームクーヘン	たまねぎ にんじん みかん 乾燥わかめ	食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁
5 水	ごはん さばの照り焼き 炒り豆腐 味噌汁	ビスケット 牛乳	さば(冷) ささみ 木綿豆腐 卵 油揚げ 白みそ 牛乳	米 三温糖 ビスケット	ほうれんそう チンゲンサイ はくさい	酒 しょうゆ みりん だし かつお・昆布だ し汁
6 木	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ オレンジ 味噌汁	マシュマロクッキー 牛乳	豚ロース ロースハム 卵 白 みそ 牛乳	米 サラダ油 マカロニ マヨ ネーズ ハーベスト マシュマロ	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり バレンシアオレンジ だいこん なめこ はくさい	しょうゆ 料理酒 みりん しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
7 金	大根ご飯 鮭の塩焼き 白菜のなめたけ和え 味噌汁	ヨーグルト ウエハー ス	油揚げ 鮭(冷) 木綿豆腐 白 みそ 無糖ヨーグルト	米 ブルーベリージャム ウエ ハース(クリーム)	だいこん 万能ねぎ はくさい にんじん なめたけ チンゲン サイ 乾燥わかめ	だし 料理酒 しょう ゆ みりん 食塩 かつ お・昆布だし汁
8 土	タマゴサンド ツナサンド バナナヨーグルト 野菜スープ	いもけんぴ 牛乳	卵 ツナ缶 無糖ヨーグルト 牛 乳	食パン マヨネーズ じゃがいも 辛かりんとう	きゅうり バナナ ブロccoli にんじん	コンソメ 食塩 こし ょう
11 火	鶏ごぼうどん 塩昆布和え みかん	かりんとう 麦茶	鶏もも	冷)うどん かりんとう	ごぼう 根菜ねぎ キャベツ にんじん 塩昆布 みかん	めんつゆ 麦茶
12 水	ごはん 鶏肉のからあげ ポテトサラダ 味噌汁	手作りクッキー ぶど うジュース	若鶏もも ロースハム 卵 油揚 げ 白みそ	米 片栗粉 薄力粉 大豆油 じゃがいも マヨネーズ 無塩パ ター 上白糖	にんじん 根菜ねぎ はくさい ぶどうジュース	おろししょうが 料理 酒 おろしにんにく しょうゆ 食塩 こし ょう 酢 かつお・昆布 だし汁
13 木	ハヤシライス ナムル 牛乳	あんぱん 麦茶	豚ロース ロースハム 牛乳	米 サラダ油 ごま油 白ごま (すり) あんぱん	たまねぎ にんじん しめじ も やし ほうれんそう	ハヤシルウ 中濃 ソース トマトケ チャップ コンソメ 食 塩 だし しょうゆ お ろしにんにく 麦茶
14 金	食パン 白身魚のピカタ 大根のそぼろ煮 オレンジ 牛乳	しらすとチーズのおに ぎり 麦茶	卵 ハルメザンチーズ 鶏ひき 肉 牛乳 プロセスチーズ 金 揚げしらす タラ(冷)	食パン 薄力粉 サラダ油 上 白糖 片栗粉 米 白ごま(炒 り)	だいこん ほうれんそう しょう が バレンシアオレンジ	トマトケチャップ 食 塩 だし しょうゆ みりん だし 酒 麦 茶
15 土	ナポリタン みかん わかめスープ	カステラ 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 ごま 油 カステラ	たまねぎ ピーマン ホールマ ト缶 みかん しめじ 乾燥わか め 根菜ねぎ	パセリ粉 しょうゆ 食 塩 トマトケチャップ 鶏ガラスープ しょう ゆ
17 月	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	キャラメルスイートポ テト 牛乳	鮭(冷) 白みそ 木綿豆腐 牛 乳	米 三温糖 黒ごま(すり) 上 白糖 さつま芋 大豆油 有 塩バター	ほうれんそう にんじん 乾燥わ かめ はくさい	酒 みりん しょうゆ 食塩 かつお・昆布 だし汁
18 火	ごはん キャベツのみそ炒め スペイン風オムレツ バナナ 味噌汁	ツナパン 牛乳	豚肩ロース 白みそ ロースハ ム プロセスチーズ 卵 牛乳 油揚げ ツナ缶	米 サラダ油 三温糖 じゃがい も ホットケーキミックス マヨ ネーズ	キャベツ たまねぎ しょうが ほうれんそう バナナ チンゲン サイ えのきたけ	料理酒 しょうゆ お ろしにんにく 食塩 こしょう トマトケ チャップ かつお・昆 布だし汁
19 水	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	英字ビスケット 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤みそ かに風味かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 はるさめ 白ごま(炒 り) ごまビスケット	干しいたけ 根菜ねぎ しょう が にんじん きゅうり キャベ ツ きくらげ(乾)	しょうゆ コンソメ お ろしにんにく だし 酢 食塩 鶏ガラスー プ素
20 木	ゆかりご飯 肉じゃが ほうれん草おひたし 味噌汁	手作りオレンジゼリー 牛乳	豚もも かつお節 木綿豆腐 油揚げ 白みそ せらチン 牛 乳	米 じゃがいも サラダ油 三温 糖	たまねぎ にんじん ほうれんそ う えのきたけ だいこん オレ ンジジュース みかん缶	ゆかり みりん しょう ゆ かつお・昆布だ し汁
21 金	ごはん さばの柚子味噌煮 ひじきの煮物 みかん すまし汁	ポップコーン 牛乳	さば 赤みそ 油揚げ 木綿豆 腐 牛乳	米 三温糖 糸こんにゃく サラ ダ油 コーングリッツ 有塩パ ター	しょうが ゆず ほしひじき にんじん みかん 乾燥わかめ ごまつな	料理酒 しょうゆ め んつゆ だし みりん 食塩 かつお・昆布 だし汁
22 土	チャーハン オレンジ 中華スープ	アスパラガスビスケッ ト 牛乳	卵 ぶたひき肉 かに風味かま ぼこ 牛乳	米 サラダ油 ごま油 アスパラ ガスビスケット	キャベツ 根菜ねぎ バレンシア オレンジ きくらげ(乾)	こしょう オイスター ソース 鶏ガラスー プ素 食塩 しょうゆ

日 曜	屋 食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
24 月	ごはん タラの磯辺揚げ 切干大根の煮物 味噌汁	パウンドケーキ 牛乳	油揚げ 竹輪 白みそ 卵 牛 乳 タラ(冷)	米 薄力粉 片栗粉 大豆油 サラダ油 三温糖 じゃがいも ホットケーキミックス 無塩パ ター	あおのり 切干大根 にんじん チンゲンサイ たまねぎ	食塩 みりん しょう ゆ かつお・昆布だ し汁
25 火	ロールパン 鮭のクリーム煮 ゆかり和え ミネストローネ	わかめおにぎり 牛乳	牛乳 ベーコン 鮭(冷)	ロールパン 薄力粉 サラダ油 じゃがいも オリーブ油 米	はくさい にんじん キャベツ たまねぎ ホールマト缶	コンソメ 食塩 こし ょうゆ かつお おろし にんにく
26 水	麦ごはん 筑前煮 チンゲン菜とエノキの煮浸し みかん 味噌汁	蒸しパン(ベーコン、 コーン) 牛乳	鶏もも さつまあげ 木綿豆腐 白みそ 卵 牛乳 ベーコン	米 おおむぎ(押麦) サラダ油 上白糖 ホットケーキミックス 三温糖	だいこん にんじん しいたけ チンゲンサイ えのきたけ キャ ベツ わかめ ホールコーン缶 みかん	だし しょうゆ かつ お・昆布だし汁
27 木	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーとチーズのサラダ 味噌汁	クリームパン 牛乳	若鶏もも プロセスチーズ 木 綿豆腐 白みそ 牛乳	米 マーメレードジャム マヨ ネーズ ミニクリームパン	ブロッコリー ホールコーン缶 はくさい だいこん	しょうゆ 料理酒 こ しょう 食塩 かつお ・昆布だし汁
28 金	卵とじうどん じゃがいもとコーンのソテー みかん	ぼりぼり小魚 牛乳	鶏もも 卵 ぼりぼり小魚 牛乳	冷)うどん 片栗粉 じゃがいも 有塩バター	根菜ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ ホールコーン缶 みかん	しょうゆ だし みりん 料理酒 コンソメ こ しょう
29 土	焼きそば みかん 牛乳	おせんべい 麦茶	豚ロース 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 ごま 油 ソフトサラダ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし あおのり みかん	焼きそば粉末ソー ス こしょう 食塩 麦 茶
31 月	豚丼 白菜とツナ和え 味噌汁	おからドーナツ 牛乳	豚ロース ツナ缶 木綿豆腐 白みそ おから 豆乳 牛乳	米 三温糖 ごま油 白ごま(炒 り) ホットケーキミックス 大豆 油 グラニュー糖	たまねぎ はくさい ほうれんそ う なめこ	みりん しょうゆ だし 料理酒 味ぽん かつ お・昆布だし汁

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

もうすぐお正月ですね。お正月の料理といえばおせち料理やお雑煮です。健康や、子孫繁栄など様々な願いが込められています。1年の幸せを願って、ご家庭でも一緒に美味しく味わえるといいですね。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始の生活に潤いがもてるよう心掛けましょう。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

おせち料理の意味

- おせち料理のそれぞれに込められた意味をいくつかご紹介いたします。
- 伊達巻・・・昔は本のような読み物は巻物になっていたので伊達巻は書物を連想させ、「知性の象徴」としても考えられ、「学業が成就しますように」との願いが込められています。
- 黒豆・・・黒は厄除けの意味があり、「豆」という言葉には「健康にまめに働けるように」という願いが込められています。
- 煮しめ・・・多様な食材と一緒に煮ていることから煮しめ全体の意味は家族円満となっています。
- 数の子・・・魚卵の多さから子孫繁栄を願って入れる料理です。にしん＝二親という当て字も含まれて、夫婦円満の願いも込められています。
- 海老・・・海老のように腰がまがるまで長生きするという願いが込められています。
- 栗きんとん・栗は「勝ち栗」とよばれる縁起物。金団と書き、黄白色で金の団子を意味し、金運を招いて、財産をもたらしますように。「商売繁栄」を願う意味が込められています。