

2022/01月		献立表		中山保育園
日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
4	火	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,コーンコロッケ,キャベツサラダ,果物	牛乳,せんべい
5	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,松風焼,すまし汁,ごぼうサラダ,果物	牛乳,せんべい
6	木	お茶(牛乳),小魚	たまご丼,豚カツ,白菜のごま酢あえ,果物	牛乳,パウムクーヘン
7	金	お茶(牛乳),小魚	わかめごはん,鮭のオーロラソース焼き,キャベツのみそ汁,春雨のサラダ,手作りゼリー	牛乳,おさつスティック
8	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
10	月		成人の日	
11	火	お茶(牛乳),小魚	中華そば,シュウマイ,もやしとニラの和え物,果物	お茶,ぜんざい,(0・1歳)焼き芋
12	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さつま揚げ,きつね汁,小松菜の煮浸し,果物	牛乳,せんべい
13	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さばの味噌煮,具たくさん汁,キャベツのゆかり和え,果物	のむヨーグルト,ビスケット
14	金	お茶(牛乳),小魚	クロワッサン,鶏肉のカレーソース,ABCスープ,ブロッコリーサラダ,フルーチェ	牛乳,黒糖げんこつ
15	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
17	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,筑前煮,豆腐のみそ汁,きゅうりのしらす和え,果物	牛乳,せんべい
18	火	お茶(牛乳),小魚	なめこうどん,とり天,ほうれん草のおかか和え,果物	牛乳,フルーツクリームパン
19	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鱈の香味焼き,けんちん汁,れんこんさんびら,果物	牛乳,プチクレープ
20	木	お茶(牛乳),小魚	じゃこピラフ,南瓜のそぼろあんかけ,豆腐のスープ,レタスとコーンの中華和え,果物	のむヨーグルト,ビスケット
21	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,鶏肉のトマト煮,野菜スープ,キャベツサラダ,手作りゼリー	牛乳,塩せんべい
22	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
24	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,なすと豚肉の味噌炒め,すまし汁,さつまいもパンサラダ,果物	牛乳,せんべい
25	火	お茶(牛乳),小魚	焼きそば,エビカツ,レタスのサラダ,果物	牛乳,おやつメロンパン
26	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鯖の照り焼き,のっぺい汁,ひじきの炒め煮,果物	牛乳,パスタスナック
27	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉のねぎ南蛮,粕汁,ほうれん草と白菜のおかか和え,豆乳プリン	のむヨーグルト,ビスケット
28	金	お茶(牛乳),小魚	パンパン,ベーコンエッグ,クラムチャウダー,ブロッコリーコンソメ煮,果物	牛乳,お米deバナナのスティック
29	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
31	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚の塩こうじ焼き,五目みそ汁,小松菜のソテー,果物	牛乳,せんべい

★今月の郷土食は、粕汁です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	511	19.1	15.9	206	1.9	184	0.25	0.4	32	4.7	1.6
目標量	590	24.3	16.4	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	445	17.3	15.1	253	1.5	175	0.23	0.44	26	3.7	1.3
目標量	480	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《 正月の食文化について 》

明けましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました。今年も給食をとおり、子ども達の健やかな成長をサポートしていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

新年を迎えて食べる料理といえば、おせち料理になります。今月は正月料理に込められたいわれや願ひについてご紹介します。ぜひ、家庭で語りながら食べてみてください。きっといつもよりおいしく感じられることと思ひます。

【正月の食文化】

おせち料理

正月をお祝いするための料理です。年神さま（稲の豊作をもたらす神）を迎えるあいだは煮炊きなどを慎み、また料理をつくる人が骨休めができるようにとの意味があり、日持ちし冷めてもおいしい料理が工夫されています。



料理名	いわれ・願ひ
[田つくり]	昔は田んぼの肥料にコイワシが使われていたことから、今年もいいお米がとれますようにという願ひが込められています。
[きんとん]	きんとん「金団」と書き、財宝という意味です。今年も豊かな生活が送れますようにという願ひが込められています。
[黒豆]	豆はまめに（健康に、元気に）という意味です。家族みんなが今年も一年まめに過ごせますようにという願ひが込められています。
[だてまき]	昔の読み物（本）は巻物になっていました。文化の発展を表していると言われていました。
[野菜の煮物]	大切りにした野菜などを鍋に入れて一緒に煮る「煮しめ」は、家族がなかよくいっしょに結ばれるという意味があります。
[ごぼう]	根野菜であることから、一家の土台がしっかりするようにという願ひが込められています。
[れんこん]	穴があいていることから、先の見通しがよいといういわれがあります。
[さといも]	親芋から子芋がでて育つので、子どもがたくさん生まれますようにという願ひが込められています。
[紅白なます]	お祝いの水引をかたどったものになります。



雑煮

年神さまに供えた食べ物や雑煮を煮て食べたことに由来していると言われていました。ハシの日の食べ物であるもちを食べ、一年間丈夫に（体が長持ち（モチ））過ごせるように願ひ、新年を祝う意味があります。

子どもがお餅を食べるときは、小さくしたり、安全に食べられるよう見守りましょう

おせち料理や雑煮は地域や家庭によって、作る料理や、具などが違います。みなさんの家庭ではどんな料理が並びでしょうか？これらの食文化や家庭の味を子ども達に伝えていきたいですね。

《 保育園の旬レシピ（冬） 》

紅白なます

★ 材 料 ★	だいこん	300g	★ 作 り 方 ★	①	大根とにんじんは皮むき、長さ4cmの千切りにする。ポウルに入れて塩（分量外）を振り、軽くもんで10分ほど置き、しんなりしたら水でさっと洗い、水気をよく絞る。
	にんじん	50g		②	ポウルに①を入れて、調味料を加え、よく混ぜて味をなじませる。
	酢	大さじ2			※酸味が苦手なお子さんは、酢の量を減らしたり、ハムやツナを入れたりすると食べやすくなります。
	砂糖	大さじ2			

いもきんとん(6個分)

★ 材 料 ★	さつまいも	1/2本	★ 作 り 方 ★	①	さつまいもの皮をむき、2cm角ほどに切り、水にさらす。
	砂糖	大さじ1強		②	いもを鍋に入れ、いもが被るくらいの水で柔らかくなるまで茹でる。
				③	ゆで汁を捨て、砂糖を入れ、さつまいもをつぶしながら混ぜる。（裏ごしをするとなめらかになります。）
				④	6等分し、ラップでくるみぎゅっと絞り、冷蔵庫で冷まし出来上がり。

親子と一緒に作っても楽しいレシピです♪