



# 1がつ

# おたのしみメニュー

平成28年度

みなみこどもえん

## きょうどのたべものをしろう

### 新しい年を迎えて！

今年も、健康で、美味しく食べられる、楽しい一年でありますように！

日本のお正月は、鏡餅をお供えし、お雑煮やおせち料理を食べます。

年末年始に崩れた食生活や、生活リズムを見直しましょう。これからは、寒さが厳しい時期になります。

朝食をしっかり食べて体を温めてから登園しましょう。

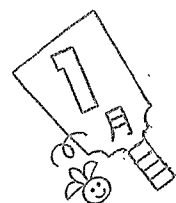
朝食を  
しっかり食べて  
体を温めよう！

		4日(水)	5日(木)	6日(金)
		〈自由登園〉 出席される方は お弁当をお願いします。	〈自由登園〉 出席される方は お弁当をお願いします。	みかん こうやどうふのからあげ キャベツサラダ カレーライス ぎゅうにゅう せんべい
9日(月)	10日(火) りんご	11日(水) バナナ	12日(木) パイナップル	13日(金) みかん
せいじんのひ くらめ かまぼこ のり	まつかぜやき はるさめのすのもの ふくわらい ごはん すまし じる	れんこんはさみあげ はくさいサラダ きつね うどん	ミートボールあまに ほうれんそうごまあえ むぎ ごはん かんとうに	やきざかな(さば) きりぼしだいこんにもの 発芽玄米 ごはん しらたま そうに
	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう バターラスク	ぎゅうにゅう バナナマフィン	ヨーグルト
16日(月) バナナ	17日(火) みかん	18日(水) チーズ	19日(木) りんご	20日(金) プルーン
ミートローフ いろどりソテー ごはん すまし じる	あげさかなのおろしかけ ほうれんそうのおひたし むぎ ごはん みそしる	とりにくごまだれかけ ブロッコリーサラダ ごはん ごもく じる	ようふうオムレツ もやしのすのもの 発芽玄米 ごはん わんたん スープ	あげぎょうざ キャベツしおこんぶあえ ちゃんぽん めん
ぎゅうにゅう おこのみやき	ぎゅうにゅう ビスケット	まめびよ(ココア) せんべい	ぎゅうにゅう いもけんぴ	ぎゅうにゅう クリームパン
23日(月) みかんゼリー	24日(火) りんご	25日(水) みかん	26日(木) バナナ	27日(金) 《たんじょうかい》いちご
ハムステーキくし ちゅうかあえ おやこ どんぶり	あつあげちゅうかいため ほうれんそうサラダ ごはん みそしる	さわらのてりやき ごもくきんぴら むぎ ごはん すまし じる	かぼちゃココットやき ホタテふうフライ わふう スパゲティ	チーズスティックまき サラスパサラダ ロール パン ミネスト ローネ
ぎゅうにゅう かりんとう	ぎゅうにゅう あまなっとうむしパン	ジョア ビスケット	ぎゅうにゅう きなこだんご	ぎゅうにゅう カットケーキ
30日(月) みかん	31日(火) 《年少親子給食》りんご	※都合により献立の内容が変わることがあります。		
とりにくとポテトのあげは キャベツのかおりづけ ごはん コンソメ スープ	さけのちゃんちゃんやき だいこんサラダ 発芽玄米 ごはん すまし じる	1月31日(火) 年長児は園外保育のため園で弁当を準備します。 水筒(お茶)・はしを持ってきてください。		
ぎゅうにゅう せんべい	ミルクゼリーあえ			

### 和食を知ろう！～お雑煮いろいろ

お正月に食べるお雑煮は、新年を祝うためには欠かせない料理です。餅の形、だしの素材や味つけ、具材は各地方により、また家庭によりさまざまです。地域の持つ食文化や、特産品が使われることも多く地域色が豊かです。餅は丸か角という形だけでなく、あんこ入りの餅を入れる地域もあります。野菜や鶏肉、魚介類を使い、味付けは味噌仕立てやしょうゆ味など、和食の多様性がお雑煮にみられます。

# 食育だより



今日は何の日

**1月11日 鏡開き**

お正月にお供えした鏡餅を、雑煮や汁粉にして食べ、一家の円満を願います。

今では真空パックになっている鏡もちもあります。刃物で切るの切腹を想像させることから、小さく分けるときに木槌や手で割ったといわれま。お供えした鏡餅はこの日に、いただきます。

平成29年1月

みなみこども園

**1月15日 小正月**

この日が正月の終わりとも言われ、朝小豆粥を食べる風習があります。

赤い色には邪気を払う力があると考えられ、家族の健康を願い小豆粥を食べます。

小豆はビタミンB群を多く含み、疲労回復や風邪の予防にも有効です。

1月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g	
6	金	カレーライス・キャベツサラダ・こうや豆腐唐揚げ・みかん	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ツナ	揚げ物) ころや豆腐の唐揚げ	590	20	24	1.7
10	火	福笑いごはん・松風焼き春雨の酢の物・すまし汁りんご	精白米 黒豆・のり かまぼこ	鶏挽肉・玉ねぎ・ねぎ・にんじん・パン粉・牛乳・卵・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん マロニー・コーン	豆腐・油揚げ・しめじ・わかめ	599	25	16	2.3
11	水	きつねうどん れんこん挟み揚げ 白菜サラダ・バナナ	うどん	油揚げ・鶏肉・なると・にんじん・ねぎ	はくさい・にんじん・きゅうり・りんご・かまぼこ・マヨネーズ	揚げ物) れんこん挟み揚げ	482	20	22	3.3
12	木	ごはん・関東煮 ほうれん草ごまあえ ミートボール・パン	精白米	だいこん・ちくわ・こんにゃく・厚揚げ・うずら卵	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・ごま	ミートボール甘煮	596	22	20	2.3
13	金	ごはん 焼き魚・切干大根の煮物 白玉雑煮・みかん	精白米	さば	切干大根・油揚げ・ちくわ・にんじん・いんげん	鶏肉・白玉だんご・かまぼこ こまつな・しいたけ	548	27	12	1.9
16	月	ごはん・ミートローフ いろどりソテー・すまし汁 バナナ	精白米	合ひき肉・玉ねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・卵 パン粉・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・ポテト	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・ねぎ	659	26	24	2.2
17	火	ごはん・揚げ魚のおろしかけ ほうれん草おひたし みそ汁・みかん	精白米	メルルーサ・だいこん	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・かつお節	豆腐・油揚げ・じゃがいも・玉ねぎ・みそ	536	22	14	2.9
18	水	ごはん・鶏肉のごまたれかけ ブロッコリーサラダ ごもく汁・チーズ	精白米	鶏肉・ごま	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん	豆腐・油揚げ・だいこん・里芋 ごぼう・にんじん・ねぎ	524	25	15	2.5
19	木	ごはん・洋風オムレツ もやしの酢の物 ワンタンスープ・りんご	精白米	卵・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・バター スキムミルク	もやし・にんじん・キャベツ・きゅうり	ワンタン・はくさい・しめじ・ねぎ	601	17	17	1.6
20	金	ちゃんぽんメン・ キャベツ塩昆布あえ 揚げギョウザ・ブルー	中華めん	豚肉・えび・いか・玉ねぎ・チンゲン菜・ねぎ・なると・しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布	揚げ物) ギョウザ	590	24	17	3
23	月	親子どんぶり・ 中華あえ・ハムステーキ串 ゼリー	精白米	鶏肉・卵・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・のり	キャベツ・きゅうり・にんじん・はくさい	ハムステーキ串	551	25	18	2.3
24	火	ごはん・厚揚げの中華あえ ほうれん草サラダ・みそ汁 りんご	精白米	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・にら	ほうれん草・キャベツ・コーン にんじん・ハム・マヨネーズ	あさり・だいこん・ねぎ	601	23	18	3.1
25	水	ごはん・さわらの照り焼き 五目きんぴら・すまし汁 みかん	精白米	さわら	ごぼう・にんじん・れんこん・油揚げ・こんにゃく・いんげん	豆腐・かまぼこ・にんじん・しいたけ	527	22	12	2.2
26	木	和風スパゲティ・ かぼちゃコロッツ焼き ほたて風フライ・バナナ	スパゲティ	ツナ・しめじ・玉ねぎ・ピーマン にんじん・のり	かぼちゃ・ベーコン・コーン チーズ・パセリ	揚げ物) ホタテ風フライ	649	23	25	2.4
27	金	ロールパン・ミニストローネ サラスパサラダ・ チーズスティック巻き・いちご	パン	ウインナー・玉ねぎ・にんじん 大豆・じゃがいも・トマト	サラスパ・きゅうり・にんじん ツナ・コーン・マヨネーズ	揚げ物) チーズスティック巻き	637	21	32	2.6
30	月	ごはん・鶏肉とポテトの揚げ煮 キャベツの香り漬け コンソメスープ・みかん	精白米	鶏肉・ポテト・にんじん・ピーマン・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんじん ごま	ベーコン・玉ねぎ・しめじ・チンゲン菜・ねぎ	583	20	16	2.7
31	火	ごはん・鮭ちゃんちゃん焼き だいこんサラダ・すまし汁 りんご	精白米	鮭・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・みそ	だいこん・きゅうり・にんじん・ハム	豆腐・なると・えのきたけ・みつば	534	22	10	2.5