

きゅうしよくだより1月

おうちのかたへ
あけまして
おめでとうございます

1月	お昼のこんだて ○が付いている日は、スポンもお持ちください	あかの食品	みどりの食品	さいろの食品	その他調味料	主食
日曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		
4 火	<冬休み> 豚肉と根菜の甘辛煮・青菜と塩昆布のふりかけ・みそ汁・果物	豚肉・油揚げ・みそ	ごぼう・人参・たけのこ・こんにゃく・ピーマン・しょうが・塩昆布・小松菜・キャベツ・玉ねぎ・わかめ・果物	砂糖・油・ごま油・ごま	酒・しょうゆだし汁	ごはん
5 水	<冬休み> クリームシチュー・和風サラダ・果物	鶏肉・牛乳・かつお節	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・コーン・果物	油・砂糖・ごま油	ホワイトルウ・シチューミックス・しょうゆ・酢	わかめごはん
6 木	<冬休み> ふわふわオムレツ・ブロッコリーサラダ・野菜スープ・果物	豚ひき肉・鶏卵・牛乳	ピーマン・人参・玉ねぎ・クリームコーン・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・小松菜・えのきたけ・果物	油・マヨネーズ・じゃがいも	塩・ケチャップ・酢・コンソメ	なめしごはん
7 金	<冬休み> 魚の塩麴漬け焼き・三色ひたし・豚汁・果物	魚・豚肉・みそ	ほうれん草・人参・もやし・大根・こんにゃく・果物		塩麴・しょうゆ・だし汁	ごはん
11 火	<始業式 午前保育> さつまいも入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・わかめ・長ねぎ・果物	片栗粉・さつまいも・油・砂糖・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ・中華だし・塩	ごはん
12 水	<給食開始> カレーライス・ツナサラダ・牛乳・クリームコンフェ	豚肉・ツナ缶・牛乳・鶏卵	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ	小麦粉・砂糖・油・マーガリン・マヨネーズ	カレールー・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢・塩	ごはん
13 木	<餅つき会> 松風焼き・即席漬け・かきたま汁・みたらし白玉	鶏肉・鶏卵・みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・青のり・かぶ・きゅうり・えのきたけ・長ねぎ・小松菜	白玉・砂糖・片栗粉・油	しょうゆ・塩・だし汁	なめしごはん
14 金	サバの味噌煮・キャベツのもみ漬け・沢煮碗・果物	サバ・みそ・豚肉	キャベツ・人参・きゅうり・塩昆布・大根・ごぼう・えのきたけ・長ねぎ・きぬさや・果物	砂糖・春雨・片栗粉	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
17 月	親子丼・チンゲン菜の中華和え・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・チンゲン菜・もやし・しめじ・果物	砂糖・油・ごま油・ごま・焼き麴	しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
18 火	豆腐ハンバーグ・フレンチサラダ・牛乳・果物	鶏肉・鶏卵・牛乳	人参・キャベツ・コーン・きゅうり・玉ねぎ・えのきたけ・わかめ・枝豆・ひじき・しいたけ・しょうが・あおさ・果物	パン粉・片栗粉・砂糖・ごま・油	塩・しょうゆ・酢	パン
19 水	<午前保育> 子キンナゲット・三食ナムル・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・みそ	ほうれん草・人参・もやし・玉ねぎ・わかめ・果物	油・小麦粉・片栗粉・ごま油・砂糖	ケチャップ・塩・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
20 木	麻婆豆腐・華風あえ・スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ハム	しょうが・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・コーン・玉ねぎ・チンゲン菜・えのきたけ・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	酒・酢・しょうゆ・中華だし・塩	ごはん
21 金	<<食育の日>> 鮭の塩焼き・とう菜のおひたし・けんちん汁・果物	鮭・かつお節・豆腐	とう菜・もやし・コーン・人参・大根・長ねぎ・こんにゃく・果物	さつまいも・油	しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
24 月	五目うどん・コーンとツナのサラダ・果物	豚肉・油揚げ・かまぼこ・ツナ	長ねぎ・人参・キャベツ・干しいたけ・きゅうり・コーン・果物	油	塩・しょうゆ・みりん・だし汁・酢	うどん
25 火	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・かきたま汁・果物	鶏肉・鶏卵	しょうが・人参・きゅうり・コーン・小松菜・長ねぎ・果物	じゃがいも・油・砂糖・マーマレード	酒・しょうゆ・塩・だし汁	パン
26 水	<12月生誕会> 星のコロッケ・野菜入り肉団子・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉・豚肉・ツナ缶	ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・クリームコーン・れんこん・ごぼう・玉ねぎ・長ねぎ・みかん缶	じゃがいも・パン粉・小麦粉・油・砂糖・片栗粉・ゼリー	塩・コンソメ・酒・しょうゆ	なめしごはん
27 木	<お弁当デー> 水筒持参					
28 金	さんまの蒲焼き・ほうれん草の胡麻和え・みそ汁・果物	さんま・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・人参・もやし・えのきたけ・玉ねぎ・わかめ・果物	片栗粉・砂糖・油・ごま	しょうゆ・酒・みりん・だし汁	ごはん
31 月	ミートボール・野菜のごまがらめ・なめこ汁・杏仁豆腐	鶏肉・鶏卵・豆腐・みそ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・なめこ・チンゲン菜・パイナップル・みかん缶	パン粉・砂糖・油・ごま油・ごま・杏仁豆腐	しょうゆ・酢・塩・だし汁	ごはん

1月は、おせち料理、お雑煮、七草粥、鏡開きなど伝統的な料理にふれる機会が多くあります。普段とは違う昔から食べ続けられてきた料理の意味や家庭で伝わる味を子どもたちと一緒に味わって、伝えていきましょう。

- ★おせち料理★
～知っていますか？□に文字が入ります～
- ①□□□□
「お金に恵まれますように」と願い、漢字では「金団」と書きます。
 - ②□□□□
「いいお米がとれますように」という願いがこめられています。昔はイワシを田畑の肥料にしていました。
 - ③□□□かまぼこ
紅は喜び、白は汚れのない神聖さを表します。
 - ④□□
腰が曲がるまで健康で長生きできますようにという願いがこめられています。
 - ⑤□□□□
「よるこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせますようにと願います。
 - ⑥□□□□
ニシンは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。
 - ⑦□□□□
巻いてある形を書物に見たてて、進歩と文化の繁栄を祈ります。
 - ⑧□□□□
まめ(元気)に働くことができますようにと願います。
- 【こたえ】
①きんとん ②たづくり ③ひので ④えび ⑤こぶまき ⑥かすのこ ⑦だてまき ⑧くろまめ
- ★七草粥★
1月7日に七草粥を食べると、無病息災で1年を過ごせると言われています。春の七草は「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」の7種類ですが、地域によって数や種類が異なります。お正月のごちそうで疲れた胃を休める役割もあります。

食育の日 「とう菜～とう菜のおひたし～」

野菜の種類や量が少なくなるこの時期…
とう菜は、食卓に彩りを添え、貴重なビタミンの供給源として重要な野菜の一つです。

とう菜は、小松菜の一種で、新潟の厳しい気候条件のもと栽培され様々な種類がありますが、中央区で生産される女池菜は有名です。

早春に伸びてくる「とう(花茎)」と「菜」は、寒さに耐え、糖分を貯えます。独特な甘味とヌメリ、やわらかさが特徴です。

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

