



令和元年度

# 給食ニュース 1月号

すいしょう保育園

## 15日(水) 誕生会メニュー

### 昔話 小正月ランチ

- 塩おにぎり
- 松風焼き、黒豆
- のっぺい汁
- 白菜塩もみ
- 果物

※3歳以上児も主食はいりません。



はなゆりさんのクッキング  
が 始まります

📅の印の日はクッキングがあり  
ます。

エプロン、三角巾、マスク  
の用意をお願いします。



今月の誕生会メニューにもなっている

### 松風焼き

はおせちの定番料理です。  
いりごま以外の材料を混ぜて平らに焼き、いりご  
まをかけた後、羽子板状に切ります。  
羽子板の形が「末広」を表し、縁起が良いとされ  
ています。

<材料 子ども1人分>

- |        |     |        |      |
|--------|-----|--------|------|
| • 鶏ひき肉 | 15g | • パン粉  | 5g   |
| • 豚ひき肉 | 15g | • いりごま | 2g   |
| • 絞豆腐  | 30g | • 生姜   | } 少々 |
| • 玉ねぎ  | 9g  | • 砂糖   |      |
| • 長ねぎ  | 9g  | • 醤油   |      |
| • 人参   | 15g | • 酒    | }    |
| • みそ   | 3g  | • 油    |      |



1月の手作りおやつ		
1	水	元旦
2	木	年始休み
3	金	↓
4	土	おにぎり
5	日	
6	月	おにぎり
7	火	野菜入りパンケーキ
8	水	ゼリー
9	木	ミルクパン
10	金	甘食
11	土	おにぎり
12	日	
13	月	成人の日
14	火	五平もち
15	水	カップケーキ
16	木	コッペパン
17	金	さつま芋入りドーナツ
18	土	おにぎり
19	日	
20	月	ごませんべい
21	火	白玉だんご
22	水	くずもち
23	木	ごまロール
24	金	きな粉マカロニ
25	土	おにぎり
26	日	
27	月	りんご入り蒸しパン
28	火	サンドおにぎり
29	水	ういろう
30	木	レーズンパン
31	金	小倉ケーキ

はなゆりさんが大根とかぶを収穫しました！  
秋に種をまいて間引きをして…大切に育てて  
きました。大きく育てて嬉しいね！

給食の味噌汁に入れておいしくいただきました。  
冬野菜からパワーをもらって、寒い冬を元気に乗り越  
えましょう！



おおきい大根がとれ  
たよ。



よいしょ～！  
がんばれ～！



みそ汁おいしいね。



温かくて体がポカポ  
カするね。

※1年間給食ニュースを読んでいただきまして、ありがとうございました。  
すいしょうっこだよりは1月6日に発行します。どうぞ良いお年をお迎えください。



牛乳、スキムミルク、お茶などの  
飲み物がつきます。

1 月食事献立予定表

日 曜	おひるのこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>熱や力になるもの</small>	調味料ほか
4 土	トマトシチュー 果物	※3歳以上児は主食を持ってきてください。			
6 月	カレー フルーツポンチ	豚肉	玉ねぎ 人参 果物 かんてん	じゃが芋 油 砂糖	ケチャップ カレールウ
7 火	豚肉と根菜の甘辛煮 みそ汁 青菜のふりかけ 果物	豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ	ごぼう 人参 筍水菜 白滝 ビーマン 生姜 大根 なめこ 青菜	油 砂糖 ごま	醤油 みりん だし汁 塩
8 水	ジャーマンオムレツ ゆでブロッコリー カレー野菜スープ 果物	卵 ベーコン チーズ	ビーマン 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 セロリ パセリ	じゃが芋 油 砂糖	塩 ケチャップ ソース コンソメ カレー粉
9 木	魚の蒲焼き 白菜の塩漬 みそ汁 果物	魚 油揚げ みそ	生姜 白菜 人参 塩昆布 大根 わかめ 果物	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	酒 醤油 みりん 塩 だし汁
10 金	ポークビーンズ 野菜スープ 果物	豚肉 大豆水煮 ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく 白菜 しめじ パセリ 果物	じゃが芋 砂糖 油	トマトビュレ ケチャップ 塩 コンソメ こしょう
11 土	雑煮汁 果物	※3歳以上児は主食を持ってきてください。			
14 火	クリームシチュー ひじきサラダ 焼きのり 果物	鶏肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー ほうれん草 ひじき コーン 焼きのり	じゃが芋 油 米粉 パター	コンソメ 塩 (こしょう) 酢 醤油
15 水	誕生会メニュー「昔話(小正月)ランチ」	※3歳以上児も主食はいりません。			
16 木	ちくわのカレー揚げ ほうれん草のごま和え ワンタン汁 果物	ちくわ 豚肉	ほうれん草 人参 もやし 白菜 しなちく 長ねぎ	小麦粉 油 砂糖 ごま ワンタンの皮	カレー粉 醤油 だし汁 塩 (こしょう)
17 金	【食育の日】 干しかぶの煮しめ 冬菜のみそ汁 旬の果物	豚肉 油揚げ ちくわ 打ち豆 みそ	干しかぶ 人参 干し椎茸 こんにゃく 冬菜 白菜 果物	じゃが芋 車麩 油 砂糖 里芋	酒 醤油 だし汁
18 土	白菜と肉だんごスープ 果物	※3歳以上児は主食を持ってきてください。			
20 月	ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	牛肉 豚肉 鶏胸肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 わかめ	油 じゃが芋 砂糖	塩 ケチャップ ソース 醤油 だし汁
21 火	魚の照り焼き 三色浸し 沢煮椀 果物	魚 豚肉	ほうれん草 人参 もやし 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ	春雨	醤油 みりん 酒 塩 だし汁
22 水	豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 鮭汁 果物	豚肉 甘塩鮭 みそ	玉ねぎ ビーマン 大根 人参 長ねぎ 青菜 キャベツ 生姜	じゃが芋 油 つきこん	酒 醤油 だし汁 塩
23 木	煮込みおでん ほうれん草の納豆和え 果物 みそ汁	厚揚げ 練り製品 納豆	大根 人参 こんにゃく 昆布 ほうれん草 果物	里芋 車麩	塩 醤油 みりん だし汁
24 金	かき揚げ うどん汁 ごまふりかけ 果物	ちくわ 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 ごぼう ビーマン 小松菜 えのきたけ 長ねぎ	さつま芋 小麦粉 油 乾麺 ごま	酢 だし汁 みりん 塩 醤油
25 土	白菜の豆乳シチュー 果物	※3歳以上児は主食を持ってきてください。			
27 月	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ かき卵コンソメスープ 果物	鶏肉 卵 みそ	人参 きゅうり コーン クリームコーン 玉ねぎ チンゲン菜	じゃが芋 マヨネーズ 片栗粉	醤油 みりん 塩 酒 鶏がらだし
28 火	魚の塩漬揚げ焼き 小松菜の磯香あえ 野菜汁 果物	魚 豆腐 みそ	小松菜 もやし 人参 焼きのり 大根 人参 ごぼう 長ねぎ えのきたけ		塩麹 醤油 だし汁
29 水	さつま芋入り酢豚 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐	生姜 玉ねぎ 人参 干椎茸 ビーマン イン缶詰 わかめ 長ねぎ 果物	片栗粉 油 さつま芋 砂糖 春雨 ごま油	酒 醤油 酢 ケチャップ 鶏がらだし 塩
30 木	親子煮 大豆入り肉そぼろ 果物 みそ汁	鶏肉 鶏卵 大豆 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ 人参 干椎茸 白滝 小松菜 生姜 果物	じゃが芋 車麩 油 砂糖	醤油 塩 だし汁 酒
31 金	麻婆豆腐 青菜とちくわの和え物 果物	豆腐 豚ひき肉 みそ ちくわ	生姜 にんにく 人参 干椎茸 長ねぎ ほうれん草 もやし コーン 果物	油 砂糖 片栗粉 ごま油	醤油 中華だし 酢

おうちのかたへ

令和元年度



新しい年を迎えて!

今年も健康でおいしく食べられる、楽しい一年でありますように!! 日本のお正月は、鏡餅をお供えし雑煮おせち料理などを食べます。年末年始に崩れた食生活や生活リズムを見直し、寒さが厳しい時期になるので、朝食をしっかり食べて体を温めてから登園しましょう。

～～行事の由来～～

●お正月

「初日の出」「初詣」「初夢」など、人々は新年に初めて行うことを大切に、たくさん願いを込め、その年の幸運と繁栄を祈ってきました。おせち料理は神様をお迎えするために年末に用意します。お正月に食べる雑煮は、年神さまの魂が宿っているお餅を使います。おせち料理やお雑煮は地域ごとに様々なバリエーションがありますが、「お料理を食べることで健康長寿を願う」という点と、「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点はこの地域でも同じです。

●1月7日 七草がゆ

7種類の草(せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すずな・すずしろ)は中国から伝来し、日本では平安時代初めに宮中から、江戸時代には幕府の行事として伝わり、庶民へと広まってきたようです。昔は、旧正月の子(ね)の日に野に出て七草の若葉をつみ、おかゆで邪気をはらい、一年の無病息災を祈る行事として始まったようです。今ではお正月のごちそうで疲れたおなかを休める意味合いが大きくなりました。おかゆの味付けがにがてな子どもには雑煮やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



●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餅もありますが、神様の霊魂が宿っていると考えられ、刃物で切るのは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す。お供えした鏡餅はこの日に、おいしくいただきますよ。



●1月15日 小正月

この日がお正月の終わりと見られ、朝小豆がゆ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、家族の健康を願う小豆がゆを食べます。小豆はビタミンB群を多く含み、正月のごちそうで疲れた胃腸をいやし、消化の良いかゆを食べる生活の知恵が現代に生きているのです。

食育の日 【干しかぶの煮しめ】



「干しかぶ」は、新潟ならではの食べ物で、かぶではなく大根です。越冬用の大根をいちよう切りや半月切りにし、さっと蒸かして干して作られます。輪切りで、しかも蒸してつくことで、切干大根にはない独特の歯ざわりが特徴です。なぜ、大根をかぶというのかは、はっきりしていませんが、昔の言葉をたどる本には、「小さく縮んで、かぶくらいの大ささになるので、干しかぶと呼んだものであろうか」と紹介されています。

煮しめは、ただのこや、干しかぶなどたくさん野菜と身欠きニシンを煮た料理です。給食では、にしのかわりに豚肉を使います。※干しかぶは水で洗って20分ほどぬるま湯につけてふっくら戻します。(乾燥具合によって時間は違ってきます)

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。