



令和3年度
給食ニュース1月号
翠松保育園

翠松保育園では毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは裏面の献立右端をご覧ください。

1月 食育のわらい

つぼみ たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> 異年齢児との食事を体験する。 苦手なものも、保育士の言葉掛けにより食べようとする。
はな たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> 友だちと会話をしながら、身近な人と一緒に食べることの楽しさを味わう。
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> 体と食べ物に関係に興味を持ち、食べる楽しさを味わう。
はな ゆり	<ul style="list-style-type: none"> クッキングを通して、調理や配膳を経験し、自分たちで作ったものを食べたり食べてもらったりすることを喜ぶ。

はなゆりさん クッキングが始まります！！

裏面の翠松保育園手作りおやつの欄が、**ピンク色**になっている日は、クッキングがあります。エプロン、マスク、三角巾の用意をお願いします。



19日(水) 誕生会メニュー 「ぐりとぐらランチ」

- ぐりとぐらごはん
- 中華あんかけ
- 中華風スープ
- 果物



はなゆりさん カブの収穫をしました！

菌ちゃんリサイクルの野菜が、少しずつ大きくなっています。

雪の下にあったよ！

大きいカブがとれたぞ～！



職員おすすめ☆朝食レシピ

★ホットドッグの作り方★

〈材料〉1個分

- ・ロールパン…1個
- ・ウインナー…1本
- ・レタス………1枚
- ・ケチャップ…適量

〈作り方〉

- ① ロールパンの真ん中に切れ込みを入れる。
- ② ウインナーをフライパンで焼き目がつくまで焼く。
- ③ レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ④ パンにレタス、ウインナーを挟み、ケチャップをかける。

お休みの日にお子さんと一緒にぜひ作ってみてください♪

きゅうしょくだより 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？口に文字が入ります～

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

紅は慶び、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□□□□

「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせませうように願います。

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(元氣)に働くことができますように願います。

【たえ】

- ①きんとん ②たづくり ③ひで 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「せり・なすな・ごぎょう・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 「鮭の焼き漬け」

「焼き漬け」は昔からある調理法で、焼いた鮭を漬け汁に漬けることで保存性が高まります。焼き上がった鮭がまだ熱いうちに漬け汁に漬け込むと、味がよくしみます。

焼き漬けに用いる鮭は「もち切り」という新潟独特の切り方にしたものを使うことが多いです。その名のとおり、切り餅の形に似ていることからこう呼ばれます。他の地域では見られない切り方であるため、「新潟切り」ともいわれます。

鮭の焼き漬けは『lookpad 新潟市のキッチン』から検索できますので、ご家庭でも作ってみてください！

スマートフォンはこちらから ▶▶▶

1月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	翠松保育園手作りおやつ
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	カレー・フルーツポンチ		玉ねぎ・人参・みかん缶・桃缶・果物	じゃがいも・油・砂糖	カレールウ・トマトケチャップ	おにぎり
5	水	魚の塩麴漬け焼き・白菜のみみ漬け・みそ汁・果物	魚・豆腐・みそ	白菜・人参・塩昆布・大根・わかめ		塩麴・塩・だし汁	チーズ入り蒸しパン
6	木	親子煮・もやしとツナのサラダ・焼きのり・果物・みそ汁	鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・焼きのり・果物	じゃがいも・車麴・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	コッペパン
7	金	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・だけのこ水蒸し・しらたき・ピーマン・しょうが・塩昆布・小松菜・キャベツ・えのきだけ・わかめ・果物	油・砂糖・ごま油・ごま	酒・しょうゆ・だし汁	野菜たっぷりパンケーキ
8	土	けんちん汁・果物		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
11	火	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・果物・みそ汁	厚揚げ・ちくわ・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・こんにゃく・昆布・しょうが・果物	里いも・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒	おにぎり
12	水	魚のみそ煮・三色ひたし・沢煮椀・果物	魚・みそ・豚肉	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・大根・ごぼう・えのきだけ・長ねぎ・小松菜	砂糖・春雨	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	里芋グラタン
13	木	じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり・果物	豚肉・さつま揚げ・豆腐・みそ	人参・れんこん・しらたき・ピーマン・なめこ・小松菜・焼きのり	じゃがいも・油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・だし汁	ミルクパン
14	金	松風焼き・昆布豆・新潟の雑煮汁・果物	鶏ひき肉・みそ・大豆・鮭	玉ねぎ・人参・しょうが・青のり・昆布・大根・長ねぎ・果物	砂糖・片栗粉・油	しょうゆ・塩・酒・だし汁	ごませんべい
15	土	スープカレー・果物		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
17	月	厚揚げと大根の炒め煮・白菜のスープ・果物	厚揚げ・豚肉・みそ・ベーコン	大根・人参・チンゲン菜・生しいたけ・にんにく・しょうが・白菜・玉ねぎ・果物	油・砂糖	酒・しょうゆ・みりん・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	味噌パン
18	火	《食育の日》 鮭の焼き漬け・とう菜のおひたし・みそけんちん汁・果物	鮭・かつお節・豆腐・みそ	冬菜・もやし・ホールコーン缶・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・こんにゃく	砂糖・さつまいも	しょうゆ・酒・みりん・だし汁	五平もち
19	水	《誕生会 ぐりとぐらランチ》		3歳以上児も主食はいりません。			おからケーキ
20	木	かき揚げ・うどん汁・ごまふりかけ・果物	ちくわ・鶏肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン・青のり・小松菜・えのきだけ・長ねぎ・果物	さつまいも・小麦粉・油・乾麺(うどん)・ごま	塩・だし汁・みりん・しょうゆ	ポテトパン
21	金	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・かき卵汁・果物	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・人参・きゅうり・ホールコーン缶・小松菜・長ねぎ	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ	しょうゆ・酒・塩・だし汁	りんごのカップケーキ
22	土	野菜たっぷりマーボー・果物		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
24	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	サンドおにぎり
25	火	魚のかんきつ風味焼き・ほうれん草のごまあえ・みそ汁・果物	魚・豆腐・みそ	オレンジジュース・ほうれん草・人参・もやし・玉ねぎ・わかめ	マーマレード・砂糖・ごま	しょうゆ・酒・だし汁	白玉だんご (3歳未満児はおにぎり)
26	水	ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・焼きのり・果物	豚ひき肉・鶏卵・牛乳	ピーマン・人参・玉ねぎ・クリームコーン缶・ブロッコリー・小松菜・えのきだけ・焼きのり	油・砂糖・じゃがいも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)	ドーナツ
27	木	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・パイン缶・わかめ・長ねぎ・果物	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	レーズンパン
28	金	クリームシチュー・和風サラダ・ごまふりかけ・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・ホールコーン缶	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・ごま油・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ・酢	ゼリー 非常食
29	土	パスタ入り野菜スープ・果物		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
31	月	ハンバーグ・ブロッコリーソテー・みそ汁・果物	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・キャベツ・わかめ	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	きな粉マカロニ

※献立内容を変更する場合があります。

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。

おやつには牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。