



翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは献立表をご覧ください。

1月 食育のねらい

つぼみ たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> みんなで楽しく食事をする。 異年齢児との食事を体験する。
はな たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> 食品や食材に興味を持つ。 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"> マナーに気を付けながら食事をする。 一定の時間で食事をしようとする。
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うことを喜ぶ。

15日(水)誕生会 「そりあそび」ランチ

- 雪だるまご飯
- シチュー
- チキンカツ
- ゆでブロッコリー 人参の出汁煮
- コンソメスープ
- くだもの



★誕生会の日は、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

おやつの献立の**ピンクの印**が付いている日は、
はなゆりさんのクッキングの日です。

- エプロン
- 三角巾
- マスク (使い捨ての物が使いやすいです)



★上記の物を名前の書いた
袋に入れて持ってきてください。

ピンクの印の日が
クッキングです

12月の給食で子どもたちに

人気だったメニューを紹介します。

- 2日 麻婆豆腐
- 5日 かきたま汁
- 9日 カレー
- 12日 ちくわの磯辺揚げ
- 16日 ビビンバ
- 17日 魚のたれかつ
- 18日 豚肉と大豆の揚げ煮
- 19日 白菜の豆乳シチュー
- 24日 鶏のから揚げ クリスマスサラダ
- 26日 魚のみそ煮



《材料》(子ども一人分)

- | | | |
|--------------|--------------|---------|
| • 鶏もも肉 20g | • 無調整豆乳 60cc | } 混ぜておく |
| • さつまいも 30g | • 米粉 4g | |
| • 白菜 35g | • コンソメ 1g | |
| • 人参 0.5g | • 水 20cc | |
| • 玉ねぎ 2.5g | • サラダ油 5g | |
| • ブロッコリー 15g | • 塩コショウ 適宜 | |

※参考…サラダ油小さじ1→3g

《作り方》

- ① ブロッコリーはゆでておく。鶏肉、野菜を食べやすい大きさに切る
- ② 鍋又はフライパンにサラダ油を入れ鶏肉、野菜を炒める。
- ③ ②に水、コンソメを入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 豆乳と米粉を混ぜ合わせたものを入れ、とろみがつくまで煮る。
- ⑤ 塩コショウで味を整えゆでたブロッコリーを入れたら出来上がり。



*この中から今回は、「白菜の豆乳シチュー」のレシピを紹介します

3歳以上児の主食の量を計りました。

- | | | | |
|---|-----|------------|-------------------------------------|
| 3歳児平均・・・115.7g → 最高量・・・140.0g 最低量・・・87.0g | 目安量 | 3歳児・・・120g | お家で食べているご飯の量はどのくらいですか？ぜひ参考にされてください。 |
| 4歳児平均・・・115.8g → 最高量・・・180.0g 最低量・・・77.0g | | 4歳児・・・130g | |
| 5歳児平均・・・112.0g → 最高量・・・183.0g 最低量・・・78.0g | | 5歳児・・・140g | |

1月の手作りおやつ

1	水	元旦	
2	木	年始休み	
3	金	年始休み	
4	土	おにぎり	
5	日		
6	月	ホットケーキ	
7	火	おにぎり	
8	水	ドーナツ	
9	木	ミルクパン	
10	金	きな粉マカロニ	
11	土	おにぎり	
12	日		
13	月	成人の日	
14	火	サンドおにぎり	
15	水	サツマイモ入り蒸しパン	
16	木	レーズンパン	
17	金	ごまかりんとう	
18	土	おにぎり	
19	日		
20	月	ヨーグルトの蒸しケーキ	
21	火	五平もち	
22	水	くずもち	
23	木	コッペパン	
24	金	ういろう	
25	土	おにぎり	
26	日		
27	月	ゼリー 非常食	
28	火	じゃがまるくん	
29	水	おからクッキー	
30	木	きな粉パン	
31	金	豆腐のみそグラタン	

牛乳、スキムミルク、お茶
などの飲み物がつきます。



1がっこんぽて		あかのなかま	みどりのなかま	さいりのなかま	その他調味料	おやつ	
		からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
4	土	じゃがいもとウィンナーのスープカレー 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			おにぎり	
6	月	カレー・フルーツポンチ・フレンチサラダ	豚肉	玉ねぎ・人参・みかん缶・桃缶・果物	じゃがいも・油・砂糖	カレーウ・トマトクチャップ	ホットケーキ
7	火	豚肉と根菜の甘辛煮・みそ汁・青菜と塩昆布のふりかけ（七草ふりかけ）・果物	豚肉・豆腐・わかめ・みそ・塩昆布	ごぼう・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・もやし・小松菜	しらたき・油・砂糖・ごま油・ごま	酒・しょうゆ・だし汁	おにぎり
8	水	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・昆布・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・しょうが・果物	里いも・こんにやく・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒	ドーナツ
9	木	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・かき卵コンスープ・果物	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・人参・きゅうり・クリームコーン缶・ホールコーン缶・玉ねぎ・チンゲン菜	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ・片栗粉	しょうゆ・酒・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	ミルクパン
10	金	ちくわの磯辺揚げ・キャベツのおかかあえ・ワンタン汁・果物	ちくわ・青のり・かつお節・豚肉	キャベツ・人参・チンゲン菜・長ねぎ・白菜・たけのこ水煮	小麦粉・油・ワンタンの皮・ごま油	しょうゆ・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	きな粉マカロニ
11	土	白菜のスープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			おにぎり	
14	火	松風焼き・昆布豆・新潟の雑煮汁・果物	鶏ひき肉・豆腐・みそ・青のり・大豆・昆布・鮭・かまぼこ	玉ねぎ・人参・しょうが・大根・ごぼう・長ねぎ	砂糖・片栗粉・こんにやく	しょうゆ・塩・酒・だし汁	サンドおにぎり
15	水	誕生会メニュー「そりあそび」ランチ	3歳以上児も、主食はいりません。			サツマイモ入り蒸しパン	
16	木	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・ホールコーン缶・長ねぎ・果物	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨	酒・しょうゆ・酢・トマトクチャップ・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	レーズンパン
17	金	《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・旬の果物	鮭・かつお節・豆腐・みそ	とう菜・もやし・ホールコーン缶・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・果物	砂糖・じゃがいも	しょうゆ・酒・みりん・だし汁	ごまかりんとう
18	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	
20	月	麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	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・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	しょうゆ・酢	ヨーグルトの蒸しケーキ
21	火	魚のオーロラソース焼き（赤魚）・コーン入りおひたし・みそ汁・果物	魚・油揚げ・みそ	玉ねぎ・ほうれん草・ホールコーン缶・大根・小松菜・長ねぎ・果物	マヨネーズ・砂糖・里いも	トマトクチャップ・しょうゆ・だし汁	五平もち
22	水	コーン入りクリームシチュー・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	くずもち
23	木	ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・チンゲン菜とわかめのスープ・ごまふりかけ・果物	豚ひき肉・鶏卵・牛乳・かつお節・わかめ・豆腐	ピーマン・人参・玉ねぎ・クリームコーン缶・ブロッコリー・チンゲン菜・長ねぎ	油・砂糖・ごま	塩・トマトクチャップ・中濃ソース・しょうゆ・鶏がらスープ（コンソメ）	コッペパン
24	金	じゃがいもきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり・果物	豚肉・さつまいも・豆腐・みそ・焼きのり	人参・れんこん・ピーマン・なめこ・小松菜・長ねぎ	じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・だし汁	ういろろ
25	土	豚肉と野菜の米粉入りスープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			おにぎり	
27	月	ハンバーグ・ゆでブロッコリー・みそ汁・果物	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・キャベツ・もやし	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	塩・トマトクチャップ・中濃ソース・だし汁	ゼリー・非常食
28	火	魚の塩麹漬け焼き（さば）・青菜のごまあえ・みそ汁・果物	魚・みそ	ほうれん草・人参・白菜・玉ねぎ・えのきたけ・果物	砂糖・ごま	塩麹・しょうゆ・だし汁	じゃがまるくん
29	水	厚揚げと大根の炒め煮・わかめスープ・果物	厚揚げ・豚肉・みそ・わかめ	大根・人参・チンゲン菜・生しいたけ・にんにく・しょうが・もやし・玉ねぎ・果物	油・砂糖・ごま油	酒・しょうゆ・みりん・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	おからクッキー
30	木	かき揚げ・うどん汁・焼きのり・果物	ちくわ・青のり・鶏肉・油揚げ・焼きのり	玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・えのきたけ・長ねぎ	さつまいも・小麦粉・油・乾麺（うどん）	塩・だし汁・みりん・しょうゆ	きな粉パン
31	金	親子煮・ひじきサラダ・果物・みそ汁	鶏肉・鶏卵・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・マヨネーズ	しょうゆ・塩・だし汁	豆腐のみそグラタン

※献立内容を変更する場合があります。
★赤字は翠松保育園の追加メニューです。

令和6年度

給食だより

あけましておめでとうございます

お正月といえば「おせち料理」。おせち料理にはそれぞれ「いわれ」があり、新しい年を祝い、家族の健康や幸せを願う気持ちがこめられています。新しい年がよい1年になるよう、こめられた願いを思いながら、おせち料理をいただきます。

おせち料理にこめられた願い

- くろまめ**：まめまめしく、ま（じ）めに働けるように。
- だてまき**：昔の巻物（書物）に似た形から、学業が成就するように。
- 栗きんとん**：黄金色なことから、お金に恵まれるように。
- えび**：背がまがり、ひげのある見た目から、長生きできるように。
- 昆布巻き**：よろ「こぶ」のごろ合わせ。

※いわれには諸説あり、文献等により異なることがあります。

1月7日 七草粥（ななくさがゆ）の日

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）をあわせて春の七草といい、この七草の若菜を、1月7日の朝食におかゆに炊き込んで食べると、万病をはらい、長生きするといわれます。園では給食やおやつで七草を使ったふりかけやおにぎりを提供します。

食育の日『 鮭の焼き漬け 』

「焼き漬け」は昔からある調理法で、焼いた魚をつけ汁に漬けて、保存性を高めています。焼いた魚が熱いうちにつけ汁に漬けておむのが、しっかり味をしみこませるポイントです。新潟では、切りもちに似た形の「もち切り」にした魚の切り身を使うことが多く、他の地域ではあまり見られない切り方のため、「新潟切り」ともいわれます。

魚を「もち」のように四角く切る「もち切り」

クックパッド「新潟市のキッチン」でレシピを紹介しています！