



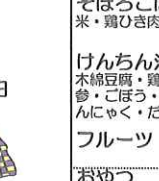


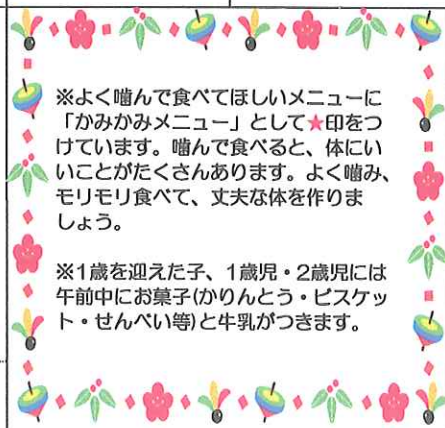


ごちそうだより 1月

2019
玉湯さくら保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食						
おやつ						
7	7 七草ごはん 米・大根・かぶ・せり・かつお節・醤油 ぶり大根 ぶり・大根・醤油・酒・砂糖・みりん・生姜 茶碗蒸し 卵・だし・塩・醤油・みりん・鶏もも肉・糸こんにゃく・ほうれん草 すまし汁 焼酎・えのき・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・酒・醤油・塩 フルーツ	8 ごはん 岩石揚げ さつま芋・大豆・ひじき・卵・醤油・砂糖・小麦粉・水・油 ブロックリーのおかか和え ブロックリー・キャベツ・人参・かつお節・砂糖・醤油 しじみ汁 しじみ・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	9 ごはん マーボー豆腐 木綿豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・生姜・ごま油・水・醤油・味噌・砂糖・酒・片栗粉 切干大根サラダ 切干大根・人参・胡瓜・ツナ・酢・砂糖・醤油 中華スープ じゃが芋・チンゲン菜・油・干しえび・鶏がらだし・塩・醤油 フルーツ	10 ごはん 鮭のポテトクリーム焼き 鮭・塩・酒・じゃが芋・玉ねぎ・油・クリームコーン 白菜の梅和え 白菜・ほうれん草・えのき・梅干し・かつお節・醤油 みそ汁 人参・玉ねぎ・なめこ・ねぎ・だし・味噌 フルーツ	11 鏡開き ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 豚肉・醤油・酒・刻み昆布・人参・ねぎ・生姜・ごま油・水・醤油・砂糖 はんぺんサラダ★ はんぺん・コーン・胡瓜・ハム・小松菜・トマト・マヨドレ 豆乳みそ汁 白菜・さつま芋・しめじ・葉ねぎ・だし・味噌・豆乳 フルーツ	12 ごはん そぼろごはん 米・鶏ひき肉・砂糖・醤油・酒 けんちん汁 木綿豆腐・鶏もも肉・大根・人参・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・こんにゃく・だし・醤油・塩・酒 フルーツ おやつ
おやつ	栗きんとん 牛乳 さつま芋・くりの甘露煮	昆布おにぎり 牛乳 米・塩・こんにゃく	磯辺さつま芋★ 牛乳 さつま芋・小麦粉・水・塩・青のり・油	焼きそば 牛乳 焼きそば麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・ごま油・焼きそばソース・青のり	ぜんざい 牛乳 もち・ゆであずき・水	おやつ
14	14 成人の日 	15 ごはん ちくわの磯辺揚げ★ ちくわ・青のり・小麦粉・水・油 彩りサラダ きゅうり・キャベツ・コーン・トマト・かつお節・酢・ごま油・醤油・砂糖 みそ汁 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・わかめ・だし・味噌 フルーツ	16 ごはん チキンチャップ 鶏肉・小麦粉・油・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩 ほうれん草のじゃこ和え ほうれん草・白菜・醤油・焼きのり みそ汁 大根・人参・もやし・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	17 五目ラーメン 中華麺・豚肉・うずら卵・もやし・チンゲン菜・人参・干し椎茸・ねぎ・ごま油・鶏ガラだし・醤油・塩 こぶき芋★ じゃが芋・青のり・塩 ごぼうサラダ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・白ごま・マヨドレ フルーツ	18 ごはん さわらの西京焼き さわら・酒・味噌・砂糖・みりん ひじき煮 ひじき・大豆・人参・油揚げ・だし・砂糖・醤油・酒・みりん かきたま汁 卵・玉ねぎ・人参・えのき・葉ねぎ・だし・醤油・塩 フルーツ	19 カレーピラフ 米・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・カレー粉・塩・コンソメ みそ汁 キャベツ・えのき・玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌 フルーツ おやつ
おやつ	みだらし団子 牛乳 白玉粉・上新粉・豆腐・水・醤油・砂糖・片栗粉	スイートポテト 牛乳 さつま芋・砂糖・マーガリン・牛乳・卵	油揚げと野菜の混ぜご飯 牛乳 米・油揚げ・人参・もやし・だし・醤油・砂糖・みりん・のり	揚げパン 牛乳 ロールパン・油・グラニュー糖	おやつ	
21	21 ごはん 洋風たまご焼き 卵・玉ねぎ・ピーマン・砂糖・塩・チーズ・ケチャップ 納豆サラダ 納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・ハム・コーン・マヨドレ・味噌・醤油 みそ汁 里芋・もやし・ねぎ・だし・味噌 フルーツ	22 ごはん 鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉・片栗粉・油・大根・砂糖・しょうゆ・酢・だし きゅうりとわかめの酢の物 胡瓜・キャベツ・ちくわ・わかめ・酢・砂糖・塩 みそ汁 切干大根・小松菜・人参・だし・味噌 フルーツ	23 ごはん たららのフライ★ たら・塩・小麦粉・卵・パン粉・油 白菜の塩っぺ和え 白菜・胡瓜・人参・塩昆布 すまし汁 大根・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油・塩 フルーツ	24 ごはん 肉豆腐 豚肉・生姜・酒・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・えのき・醤油・みりん・砂糖 かぶの梅マヨ和え かぶ・大根・胡瓜・梅干し・マヨドレ・かつお節 みそ汁 じゃが芋・刻み揚げ・玉ねぎ・人参・だし・味噌 フルーツ	25 お誕生会 わかめごはん 米・炊きこみわかめ ハンバーグ 合い挽き肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・牛乳・塩・ケチャップ マカロニサラダ マカロニ・卵・胡瓜・ツナ・シタス・マヨドレ コーンスープ クリームコーン・玉ねぎ・油・豆乳・水・コンソメ・塩・パセリ フルーツ	26 ごはん 夕焼けご飯 米・人参・ツナ・醤油・みりん・だし 豚汁 豚肉・人参・大根・ごぼう・もやし・白菜・えのき・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ おやつ
おやつ	フライドポテト 牛乳 フライドポテト・油・塩	きな粉蒸しパン 牛乳 蒸しパンミックス・きな粉・牛乳・卵・砂糖	みそ焼きおにぎり 牛乳 米・味噌・砂糖・みりん・白ごま	ウィンナー春巻き 牛乳 魚肉ソーセージ・ぎょうざの皮・油・ケチャップ	チーズケーキ 牛乳 クリームチーズ・小麦粉・卵・砂糖・生クリーム・レモン果汁・ブルーベリージャム	おやつ
28	28 カレーライス 米・鶏もも肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・カレールウ がんもどきの煮物 がんもどき・小松菜・だし・醤油・砂糖 だいこんサラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・マヨドレ フルーツ	29 ごはん レバーの変わり揚げ★ 鶏レバー・鶏もも肉・しょうが・しょうゆ・片栗粉・にんにく・ケチャップ・砂糖・酢 大豆のごま和え 大豆・小松菜・人参・醤油・砂糖・白ごま みそ汁 卵・玉ねぎ・わかめ・ねぎ・だし・味噌 フルーツ	30 チャーシュー麺 中華麺・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸・油・水・味噌・酒・砂糖・片栗粉 もやしのごま酢和え もやし・人参・胡瓜・酢・砂糖・塩・白ごま かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし・醤油・みりん・砂糖 フルーツ	31 ごはん さばのみそ煮 さば・味噌・みりん・砂糖・生姜 ほうれん草のお浸し ほうれん草・白菜・人参・醤油 のっぺい汁 鶏肉・里芋・糸こんにゃく・人参・ごぼう・大根・だし・醤油・塩・片栗粉 フルーツ	 <p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう。</p> <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつけます。</p>	
おやつ	おふラスク 牛乳 焼酎・マーガリン・きな粉・砂糖	クッキー★ 牛乳 小麦粉・マーガリン・砂糖・グラニュー糖	手作りふりかけご飯 牛乳 米・しらす干し・刻み昆布・白ごま・かつお節・青のり・醤油・みりん	ポテトたご焼き 牛乳 じゃが芋・キャベツ・葉ねぎ・たご・小麦粉・油・お好みソース		

今年も1年間、ありがとうございました。年が明ければ今年度も残すところあと3か月となりました。年度初めに比べると、子どもたちの食べる量が増えて体も大きくなり、たくましくなったように感じます。

来年も、子どもたちの成長につながるおいしい給食を作っていきたいと思います。

おせち料理



の由来を知っていますか？

お正月の楽しみといえば「おせち料理」ですね。日本では昔から、新年におせち料理などで始まりを祝う風習があります。「めでたさを重ねる」と縁起をかついで、お重につめられ、料理にも縁起の良い食べ物が使われています。今回はおせち料理の意味や由来を紹介します。

かまぼこ かまぼこの半円形が日の出や神様を表し縁起が良いとされています。



田作り かたくちいわしの子供です。昔、田畑の肥料に使われていたことから、豊作を願う意味が込められています。



栗きんとん 「金団」と書くことから財宝に恵まれるようにという願いが込められています。



昆布 「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして、縁起が良いとされています。



黒豆 まめに働き、健康に暮らせるようにとの願いが込められています。



えび えびのように、腰が曲がるまで長生きするように願います。



かずのこ ニシンの子で、卵の数が多いことから子孫繁栄を願います。



伊達巻き 巻き物の形に似ていることから、知識や教養がつくことを願います。



1月7日のおやつにはおせち料理のひとつの「栗きんとん」を予定しています。
どのような願いが込められているのを感じながら食べられると良いですね。

鏡開き



鏡開きとはお正月に神様にお供えした鏡もちを食べることを言います。日本では昔から神様にお供えした物を食べるのは神様との繋がりを強め、パワーをいただけると考えられていたようです。1月11日におもちをいただくことでその年の**無病息災**をいのります。

保育園では11日に鏡開きをします。鏡もちは、先日のもちつき会の時に作りました。その日のおやつはぜんざいです。このような日本の伝統行事を大切にしていきたいですね。