



給食だより 1月号



宗教法人法性寺 道場保育園

2022(令和4)年 1月4日

新年、あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたくと考えています。手洗いやうがいできちんと、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきます。旬の食材を楽しみながら、今年一年元気にすごしたいですね。

七草がゆ

七草がゆとは1月7日の朝に、一年の健康を祈って七種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で春の七草をかゆに煮込んで神に供えるときに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。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も大きくなりました。保育園では給食で七草風雑炊を食べます。



1月17日は阪神淡路大震災が起こった日です。この日は地震で亡くなった方々のご冥福をお祈りするとともに、今後起こるであろう自然災害にいかに備えるかを考える日でもあります。保育園では給食のおにぎり、豚汁をいつもの食器ではなく、災害時を想定してプラスチックのお椀で食べます。おやつもこの日は乾パンです。子ども達はどのように感じるでしょうか？またご家庭でも話し合ってみていただけたらと思います。



水の備蓄量の目安をご存知ですか？
家族の人数×3リットル×3日分といわれています。

1月18日 お誕生会メニュー

- ・十六穀米
- ・鮭フライタルソース
- ・小松菜のガーリックソテー
- ・きのこ豆腐のスープ
- ・りんご
- ☆おやつ☆
- ・牛乳
- ・ブラウニー



メニュー紹介 野菜入りケーキサレ

材料 (約10切れ分)

- ・薄力粉 120g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・スキムミルク 10g(あれば)
- ・有塩バター 10g
- ・砂糖 30g
- ・卵 1個
- ・牛乳 80g
- ・キャベツ 30g
- ・にんじん 30g
- ・コーン 30g
- ・ベーコン 25g

野菜の甘味とベーコンの塩気が効いた人気のおやつです。休日の朝食にもオススメです！



【作り方】

- ① キャベツ、にんじんは軽く湯がいて水気を切り、ベーコンは炒めておきます。
- ② ボウルに砂糖、卵、牛乳、溶かしたバターをよく混ぜる。ふるった薄力粉、ベーキングパウダー、スキムミルクを加え混ぜ合わせ、粗熱をとった①を加える。
- ③ フライパンに油(分量外)を熱し、ホットケーキの要領で焼けば出来上がり。

※スキムミルクは保育園ではカルシウム強化のためにいれています。
市販のホットケーキミックスを使っても手軽に作れます。ぜひお試しください♪

2021年度 1月の献立表

◎午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
昼食						
3時						
昼食		ツナピラフ みそ汁 (豆腐と油揚げ)	チキンカレー りんご	麦ご飯 ヘルシーミートローフ 白菜のベーコン煮 小松菜とえのきの清まし汁 元気ヨーグルト ソファール	七草風雑炊 厚蒸し卵 田作り うんしゅうみかん	マーボー丼 わかめスープ
3時		麩のラスク (きなこ味)	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 きんとん	紫いもチップ 野菜スナック
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	
昼食		麦ご飯 鯛の甘酢あん 切干大根の煮物 豆腐ときのこのすまし汁 うんしゅうみかん	麦ご飯 鶏の甘辛煮 ゆでブロッコリー 白菜のごまマヨあえ さといもの味噌汁 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 豚肉と大根の味噌煮 春雨の中華サラダ とろろ昆布汁 りんご	麦ご飯 サバのみぞれ煮 じゃがチーズ チゲ汁となめこの味噌汁 無添加かつおふりかけ うんしゅうみかん	煮込みうどん シーチキンと塩昆布の炊き込み
3時	成人の日	牛乳 ぜんざい	牛乳 スイートパンプキン	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 野菜入りケーキサレ	おこめスナック きな粉ウエハース
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	
昼食	米飯 (おにぎり) 具だくさん豚汁 うんしゅうみかん	十六穀米 鮭フライタルソース 小松菜のガーリックソテー きのこ豆腐のスープ りんご	麦ご飯 手羽先と大根の煮物 春雨の酢の物 きくなのすまし汁 元気ヨーグルト ソファール	チキンライス コーンスープ りんご	麦ご飯 鮭の塩麹焼き にんじんスティック れんこんともやしの和え物 小松菜のみそ汁 無添加かつおふりかけ いよかん	ねぎチャーハン 田舎汁
3時	乾パン	牛乳 ブラウニー	牛乳 みそまんじゅう	牛乳 フレンチトースト	牛乳 おなかチーズ焼きおにぎり	畑のスナック カレー味 ふ菓子
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	
昼食	麦ご飯 マグロの甘酢あえ ほうれん草と厚揚げのみそ汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 すきやき風煮 キャベツとツナの甘酢あえ ふとわかめの清まし汁 いよかん	麦ご飯 鶏スパアリパにんにく風味 サーモンポテトサラダ 豆苗と鶏肉のスープ りんご	焼肉丼 南瓜のいとこ煮 豆腐としめじの味噌汁 いよかん	麦ご飯 さばの南蛮漬け おひたしともやしのごま和え けんちん汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソファール	お弁当日
3時	牛乳 すはま団子	牛乳 りんごのヨーグルトケーキ	牛乳 五平もち	牛乳 コーンチーズパン	牛乳 ラスク (長期保存用・黒糖)	
31 (月)						
昼食	麦ご飯 鶏とマカロニのグラタン 切干し大根カレー煮 豆腐とトマトのスープ いよかん	延長保育時間の軽食おにぎり 月・水 わかめ 火・木 昆布 金 ゆかり				
3時	牛乳 くさもち					