

# 1月給食だより

平成31年1月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

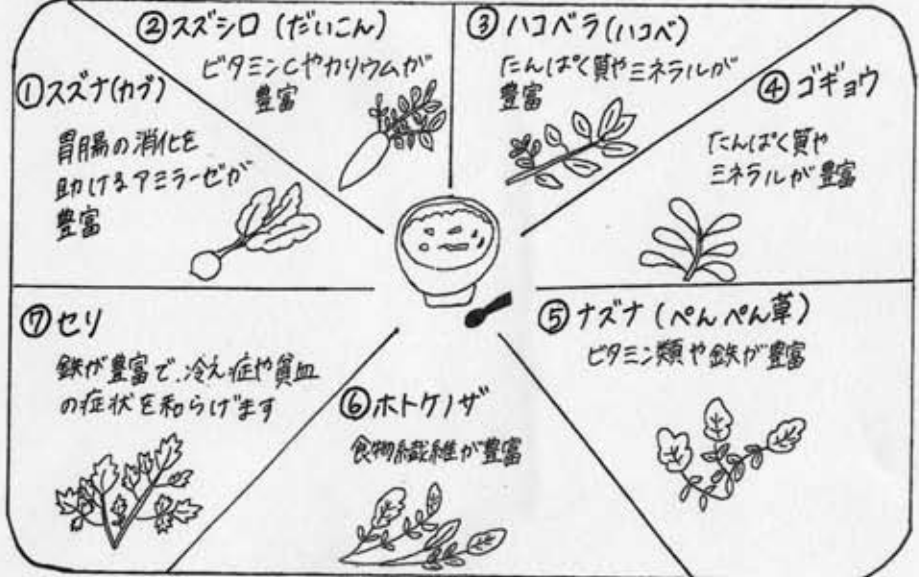
## 月 火 水 木 金 土

1	年末年始	2	年末年始	3	年末年始	4	群昆布 ごはん 味噌汁 <玉ねぎ・人参> ツナジャガ 白菜のり和え コーンソテー 野菜たっぷりお好み焼き	5	ずるめ 和風スープバゲティ 大根炒め煮 枝豆 ジャムスコーン		
7	人参 ごはん 味噌汁 <ほうれん草・藍> 中華風卵焼き ごぼう含め煮 もやしごまサラダ 七草粥	8	ブロッコリー ごはん 豆乳味噌汁 <油揚げ・白菜> からいフライ 大根わかめ和え チンゲン菜とえびのソテー オレンジケーキ	9	れんこん ごはん 味噌汁 <水菜・えのき> 炒め納豆 じゃが芋含め煮 かぼとツナのサラダ ヨーグルト・せんべい	10	群大根 ジャムサンド スープ <チンゲン菜・あさり> 鮭のマヨネーズ焼き キャベツと豚肉のごま和え さつま芋バター煮 焼きうどん	11	セロリ ごはん 味噌汁 <なめこ・長ねぎ> 鶏肉カレー焼き 人参グラッセ タッビーサラダ コーンフレーククッキー	12	煮干し 味噌ラーメン 小松菜しめじ和え ミニトマト ごまマフィン
14	成人の日 ごはん 味噌汁 <さつまいも・フカメ> ほっけのチーズ焼き 人参の豚そぼろ煮 ブロッコリーお浸し おからドーナツ	15	煮ごぼう ごはん 味噌汁 <さつまいも・フカメ> ほっけのチーズ焼き 人参の豚そぼろ煮 ブロッコリーお浸し おからドーナツ	16	大根 麦ごはん 味噌汁 <卵・みつば> うま煮 小松菜ひじき和え なます バターポテト	17	カンフラワー フランスパン スープ <豆腐・長ねぎ> 豚肉のごま揚げ ほうれん草ナムル マカロニサラダ ちまき	18	群昆布 ごはん 味噌汁 <玉ねぎ・人参> ツナジャガ 白菜のり和え コーンソテー お好み焼き	19	ずるめ 和風スープバゲティ 大根炒め煮 枝豆 ジャムスコーン 煮干し
21	人参 ごはん 味噌汁 <ほうれん草・藍> 中華風卵焼き ごぼう含め煮 もやしごまサラダ コーンフレーククッキー	22	ブロッコリー ごはん 豆乳味噌汁 <油揚げ・白菜> からいフライ 大根わかめ和え チンゲン菜とえびのソテー オレンジケーキ	23	れんこん ごはん 味噌汁 <水菜・えのき> 炒め納豆 じゃが芋含め煮 かぼとツナのサラダ ヨーグルト・せんべい	24	群大根 ジャムサンド スープ <チンゲン菜・あさり> 鮭のマヨネーズ焼き キャベツと豚肉のごま和え さつま芋バター煮 焼きうどん	25	セロリ きのこの炊き込みごはん スープ <コーン・玉ねぎ> 鶏肉から揚げ甘酢がけ ブロッコリー生葉和え 人参ピースグラッセ デコレーションケーキ	26	煮干し 味噌ラーメン 小松菜しめじ和え ミニトマト ごまマフィン
28	群昆布 ごはん 味噌汁 <白菜しめじ> ポークビーンズ キャベツとしらすサラダ ピーマンとちくわのきんぴら よもぎ団子	29	煮ごぼう ごはん 味噌汁 <さつまいも・フカメ> ほっけのチーズ焼き 人参の豚そぼろ煮 ブロッコリーお浸し おからドーナツ	30	大根 麦ごはん 味噌汁 <卵・みつば> うま煮 小松菜ひじき和え なます バターポテト	31	カンフラワー フランスパン スープ <豆腐・長ねぎ> 豚肉のごま揚げ ほうれん草ナムル マカロニサラダ ちまき				

# 旬の食材を味わおう

新しい1年がはじまる1月の食べ物に「七草粥」があります。1月7日の朝、7種類の野菜が入った「七草粥」を食べると、邪気を払い、万病を除くといわれています。早春に採れる七草の生命力にあやかって、無病息災を願ったといえます。更に、年末年始に疲れた胃腸をリセットし、回復させてくれる効果もあります。

## 『七草』とは...



## ～七草粥のレシピ～

- <材料(4人分)>  
 精白米 ... 100g (3/3合)  
 セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケグサ ... 各2g  
 スズナ、スズシロ ... 各20g  
 塩 ... 1g  
 だし汁 ... 500g弱
- <作り方>  
 ① ごはんを炊く  
 ② スズナ、スズシロ以外の七草を茹でて冷水にひたし、刻む  
 ③ スズナ、スズシロは1cm角に切り、だし汁で煮て塩で味を調える。  
 ④ ②を③に加え、ひと煮立ちさせる  
 ⑤ ごはんを器に盛り、④の汁をかける