

# 1月給食だより

2020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～

- ※ く >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。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

6	ブロッコリー	7	れんこん	8	酢昆布	9	きゅうり	10	大根	11	するめ		
	ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) 中華風卵焼き ツナじゃが キャベツとコーンのサラダ		ごはん 味噌汁 (生揚げ・みつば) 鮭ムニエル うま煮 なます		ごはん 味噌汁 (わかめ・麩) 大豆と鶏肉の煮物 小松菜のり和え 切干大根炒め煮		ジャムサンド スープ (ほうれん草・コーン) ほっけフライ 三色ナムル セロリきんぴら		ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・玉ねぎ) チンジャオロースー 人参の鶏そぼろ煮 白菜お浸し		味噌ラーメン 小松菜ツナ和え 枝豆		
	野菜たっぷりナポリタン		七草風粥		ヨーグルト・せんべい		大学芋		おからドーナツ		チーズトースト		
13		14	煮ごぼう	15	セロリ	16	カリフラワー	17	人参	18	煮干し		
	成人の日		麦ごはん 味噌汁 (白菜・えのき) たらのチーズ焼き ブロッコリー生薬和え 焼きビーフン		ごはん 豆乳味噌汁 (玉ねぎ・人参) 豚肉のごま揚げ キャベツのしらす和え さつま芋含め煮		フランスパン コーンポタージュ 鶏肉のソース焼き 人参グラッセ れんこん味噌マヨネーズ		ごはん 味噌汁 (水菜・舞茸) 豆腐の五目焼き 小松菜とコーンのソテー かぶ甘酢和え		和風スープバゲティ 大根ナムル ミニトマト		
			つぶつぶコーンパン		大根もち		お好み焼き		コーンフレックスクッキー		きな粉マフィン		
20	ブロッコリー	21	れんこん	22	酢昆布	23	きゅうり	24	大根	25	するめ		
	ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) 中華風卵焼き ツナじゃが キャベツとコーンのサラダ		ごはん 味噌汁 (生揚げ・みつば) 鮭ムニエル うま煮 なます		ごはん 味噌汁 (わかめ・麩) 大豆と鶏肉の煮物 小松菜のり和え 切干大根炒め煮		ジャムサンド スープ (ほうれん草・コーン) ほっけフライ 三色ナムル セロリきんぴら		ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・玉ねぎ) チンジャオロースー 人参の鶏そぼろ煮 白菜お浸し		味噌ラーメン 小松菜ツナ和え 枝豆		
	ナポリタン		卵雑炊		ヨーグルト・せんべい		大学芋		おからドーナツ		チーズトースト		
27	人参	28	煮ごぼう	29	セロリ	30	カリフラワー	31	人参				
	ごはん 味噌汁 (大根・なめこ) 豆腐とツナの卵とじ ごぼう含め煮 マカロニサラダ		麦ごはん 味噌汁 (白菜・えのき) たらのチーズ焼き ブロッコリー生薬和え 焼きビーフン		ごはん 豆乳味噌汁 (玉ねぎ・人参) 豚肉のごま揚げ キャベツのしらす和え さつま芋含め煮		フランスパン コーンポタージュ 鶏肉のソース焼き 人参グラッセ れんこん味噌マヨネーズ		ごはん 味噌汁 (水菜・舞茸) 鮭パン粉焼き 小松菜ソテー かぶのマリネ		パエリア風ごはん スープ (水菜・舞茸) 餅パン粉焼き 小松菜ソテー かぶのマリネ		デコレーションケーキ
	バターポテト		つぶつぶコーンパン		大根もち		お好み焼き						

# 1月7日は「入日(七草)の節句」

## ★七草粥のいわれ★



年頭に豊作を祈願し、邪気を払い、無病息災を祈って食べ始められたそうです。七草は日本の「ハーブ」とも言われています。お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるためと、冬場の不足しがちな栄養素も補ってくれることから日本の行事食として定着しました。



七草ばやし  
七草を刻む時に歌うわらべうた  
♪七草なすな 唐土の鳥が  
日本の土地に渡らぬ先に  
ストントントン ストントントン

## 七草粥レシピ (幼児1人分) ※大人は2倍にして下さい

- 【材料】
- ・ごはん 茶碗 1/4 杯 (約30g)
  - ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケシザ・スズナ・スズシロ・セリ・ナスナ 全部で15g
  - ・水 120ml ・塩 ひとつまみ

### 【作り方】

- ① スズナ・スズシロの葉は食べやすい大きさに切って、やわらかくなるまで茹でる。
- ② スズナ・スズシロの葉と他の七草はさつ茹で、冷水にとり、水気を絞って粗く刻む。
- ③ 鍋にご飯と水を入れ、強火で煮立たせたら弱火にし、コトコト煮る。
- ④ ご飯が粥状になったら①②と塩を入れ、混ぜたら出来上がり。