

# 1月給食だより

2024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～

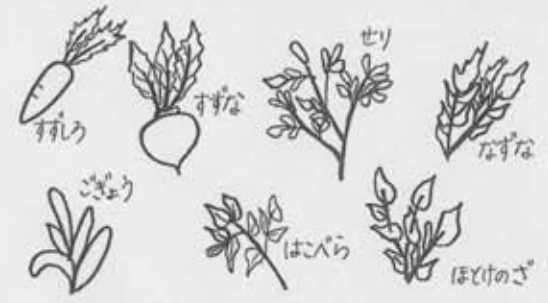
- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

4	5	6	7	8	9	10	11	12	13							
ごはん 味噌汁 (高野豆腐・麩) ツナじゃが 紅白なます 枝豆 きな粉ケーキ	ごはん 味噌汁 (小松菜・ふのり) 中華風卵焼き 白菜お浸し ひじき炒め煮 七草粥	煮干し あんかけうどん さつまいも煮 チンゲン菜コーン 和え マドレーヌ	ごはん 味噌汁 (油揚げ・玉ねぎ) うま煮 キャベツのり 和え セロリときさみの香味和え ヨーグルト・せんべい	れんこん ごはん 豆乳味噌汁 (芋・小松菜) 鶏肉コーンフレーク 焼き 大根ツナサラダ チンゲン菜とえびの ソテー さつまいも きんとん 南瓜団子	カリフラワー ジャムサンド 人参ポタージュ さばソース焼き ほうれん草えのき 和え もやしごま サラダ 南瓜団子	酢昆布 ごはん スープ (キャベツ・わかめ) ポークビーンズ ブロッコリー 中華マヨネーズ ごぼう カレー炒め ミルクパン クッキー	するめ 味噌ラーメン じゃが芋 グラッセ風 ミニトマト	セロリ ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) チキンカツ ごま 人参 かぶ マリネ きのこ スパゲティ 大学芋	人参 ごはん 味噌汁 (芋・わかめ) マーボー豆腐 ブロッコリー ツナ和え 白菜 コーンソテー 大根	かぶ ごはん 味噌汁 (油揚げ・人参) たら味噌 マヨネーズ 焼き ほうれん草 しめじ 和え 南瓜 そぼろ煮 黒糖むしぼん	ごはん 味噌汁 (小松菜・ふのり) 中華風卵焼き 白菜お浸し ひじき炒め煮 鶏雑炊	ごはん 味噌汁 (油揚げ・玉ねぎ) うま煮 キャベツのり 和え セロリときさみの香味和え ヨーグルト・せんべい	れんこん ごはん 豆乳味噌汁 (芋・小松菜) 鶏肉コーンフレーク 焼き 大根ツナ サラダ チンゲン菜とえびの ソテー スイート ポテト	カリフラワー ジャムサンド 人参ポタージュ さばソース焼き ほうれん草えのき 和え もやしごま サラダ 南瓜団子	酢昆布 ごはん 味噌汁 (小松菜・ふのり) 中華風卵焼き 白菜お浸し ひじき炒め煮 鶏雑炊	するめ 味噌ラーメン じゃが芋 グラッセ風 ミニトマト マドレーヌ
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
胡瓜 ごはん 根菜汁 鶏肉手羽元煮 キャベツとわかめの サラダ れんこん きんぴら あんまん きのこ スパゲティ	人参 ごはん 味噌汁 (油揚げ・玉ねぎ) うま煮 キャベツのり 和え セロリときさみの香味和え ヨーグルト・せんべい	れんこん ごはん 豆乳味噌汁 (芋・小松菜) 鶏肉コーンフレーク 焼き 大根ツナ サラダ チンゲン菜とえびの ソテー スイート ポテト	カリフラワー ジャムサンド 人参ポタージュ さばソース焼き ほうれん草えのき 和え もやしごま サラダ 南瓜団子	酢昆布 ごはん 味噌汁 (小松菜・ふのり) 中華風卵焼き 白菜お浸し ひじき炒め煮 鶏雑炊	するめ 味噌ラーメン じゃが芋 グラッセ風 ミニトマト マドレーヌ	ごはん 味噌汁 (油揚げ・人参) たら味噌 マヨネーズ 焼き ほうれん草 しめじ 和え 南瓜 そぼろ煮 黒糖むしぼん	セロリ ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) チキンカツ ごま 人参 かぶ マリネ きのこ スパゲティ	大根 ごはん 味噌汁 (芋・わかめ) マーボー豆腐 ブロッコリー ツナ和え 白菜 コーンソテー 大学芋	かぶ ごはん 味噌汁 (油揚げ・人参) たら味噌 マヨネーズ 焼き ほうれん草 しめじ 和え 南瓜 そぼろ煮 黒糖むしぼん							

・うどんは冷凍うどんを使用してもいいですし、そうめんや餅に代えても美味しいです。  
・えび・ほたてが苦手な方や甲殻類のアレルギーがある方は、鶏肉や豚肉に代えても大丈夫です。

# 「春の七草」



1月7日に七草(右記絵)を入れたお粥を食べると1年を健康に過ごせるといわれています。  
当園ではちよと早いですが、1月5日のおやつで提供します。

お店に七草粥セットがあるので、利用すると簡単です

「七草粥レシピ 子ども4人分」  
 〈材料〉… ごはん 220g(お茶碗2杯くらい)・こぎょう・はこばら・セリ・なすな・ほたけのぎ 各2g  
 すずな・ずしう各20g、塩1g、だし汁(お好みで昆布だし) 500cc(2½カップ)  
 〈作り方〉… ①すずな・ずしう以外の七草はサッと茹で、水気を切り刻む  
 ②すずな・ずしうはいちじょうかりにし、だし汁で煮て塩を加えて味を調える  
 ③①を②に加えひと煮立ちさせ、盛り付けたごはんにかけて出来上がり

# 和食のおいしさを支える「だし」

だしには旨味が凝縮されており、異なる旨味成分と合わせることでより旨味が増します。  
いわば天然の万能調味料。特に年末年始はだし汁を利用した料理を食す機会が増えるので、ご家庭でも是非作ってみて下さい

昆布だし	かつおだし	煮干しだし
 水1Lと昆布15gを鍋に入れ30分ほど浸けておき、弱火でゆで、弱火にかける。沸騰直前で昆布を取り出す。 ※煮物や鍋料理に最適。かつおだしと一緒に使うとより旨味が増します。	 水1Lを火にかき、沸騰したら火を止めかつお節30gを入れる。かつお節が沈んだらザルやキッチンペーパーですす。 ※和食全般に最適で、だしが主役の料理には使かせません。	 水1Lと煮干し40gを鍋に入れ30分ほど浸けておき、中火で煮る。沸騰後弱火で6～8分煮、アクト。煮干しを取り出して火を止める。 ※味噌汁に最適、めんつゆにも向いています。

麦茶用のポットなどに昆布やかつお節・煮干しと水を入れ、冷蔵庫に一晚入れておいしく美味しくだしがとれます。

## ☆ 保育園のかんたんレシピ ～あんかけうどん～ ☆

〈材料 子ども2人分〉  
 干うどん 90g  
 冷凍むきえび 20g  
 ほたて貝柱 20g  
 玉ねぎ 30g  
 人参 20g  
 白菜 20g  
 チンゲン菜 16g  
 干椎茸 1g  
 サラダ油 2g

〈作り方〉  
 ①ほたては1/2～1/4に切る。玉ねぎは太め千切り、人参は短冊切り、白菜・チンゲン菜は食べやすい大きさ、干椎茸はもどして千切りにする。  
 ②鍋に昆布を入れて火にかき、沸騰直前に取り出しかつお節を入れる。沈んだらザルなどでこす。  
 ③鍋に油をしきAを入れてさっと炒め、②を入れる。具材に火が通ったらBを加えて味を調え、最後に水溶きかたくり粉を加える。  
 ④茹でたうどんに③をかけて出来上がり。