

1月いただきますだよ!

2024. 12. 27
せんにしのおか

あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちが笑顔で元気いっぱい楽しく過ごせるよう、美味しい食事を作っていきたいと思います。
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

1月の食育のテーマ



伝統料理を知ろう!

1月の食育のテーマは「伝統料理」についてです。

一年を通して様々な伝統料理を食べる機会がありますね。その中でも年初めに食べる料理が「おせち料理」だと思ひます。

おせち料理は、もともと神様にお供えする料理で、今はこれを食べることでその年の幸せや健康を願うという意味が込められています。それぞれの意味を考えながら食べるのも楽しみのひとつですよ!

- ・黒豆…まめに(勤勉に)働き、まめに(丈夫で元気に)暮らせるようにという願ひが込められています。
- ・えび…腰が曲がるまで家族の長寿を願ひます。
- ・昆布巻き…「こぶまき」は、「よろこぶ」にかけて縁起が良いとされる食べ物です。
- ・栗きんとん…栗は「勝ち栗」と呼ばれる縁起物。きんとんは「金団」と書き、蓄財につながります。

このほかにも沢山のおせち料理と意味があります。よかつたら意味を意識しながら食べてみてください★

管理栄養士 丸山 幸津貴

せんにし やさいの園

畑では厳しい寒さの中、大根・ブロッコリー・キャベツ・白菜など旬の野菜がすくすく成長しています。

また、みんなが植えてくれた玉ねぎも少しずつ成長しています。春の収穫が待ち遠しいですね!

登園・降園の際には、ぜひ子どもたちと一緒に「おおきなあれ!」と、野菜の成長を見てみてくださいね!



★七草リゾット★

その年の無病息災を願って食べられる七草がゆ。園では子どもたちの食べやすいようにリゾットにして提供しています。よかつたら作ってみて下さい!

<材料>

- ・ごはん…1合
- ・七草
- ・ほぐし鮭…50g
- ・牛乳…100cc
- ・生クリーム…100cc
- ・ピザ用チーズ…10g
- ・粉チーズ、油、塩…適量

<作り方>

- ①七草をよく洗って水気を切り1cm幅にみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひいて、①とほぐし鮭を加えて、葉がしんなりするまで炒める。
- ③鍋にご飯、牛乳、生クリーム、ピザ用チーズを入れてひと煮立ちさせ、②を加えて塩とこしょうで味を調える。器に盛り付けたら粉チーズを振ってトッピングする。



1月お誕生日会メニュー

- ・鮭のちらし寿司
- ・鶏のゆかり天ぷら
- ・きゅうりの梅ナムル
- ・筑前煮
- ・みかん

今月のお誕生日会メニューは和食です!

ゆかりと梅のさっぱりした味わいを
楽しみながら食べてください!

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	水			
2	木			
3	金			
4	土	・とりにくのマーマレードやき ・こまつなとベーコンのソテー	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちや ・チーズパイ
5	日			
6	月	・ハッシュドビーフ ・ツナサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・ポップコーン
7	火	・やきさかな ・こまつなとひじきのあえもの	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちや ・ななくさりソット
8	水	・たまごのやまやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・オレンジゼリー
9	木	・マーボーどん ・ちゅうかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・マーラカオ
10	金	・やきにく ・かぼちやのオープンやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・おちや ・カルピスヨーグルト
11	土	・やきそば ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちや ・ラスク
12	日			
13	月			
14	火	・さかなのかぼやき ・あおりのポテト	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・ぜんざい
15	水	・とりにくのみそやき ・なつとうあえ	・ぎゅうにゅう ・きなこパイ	・スキムミルク ・カレーまんぷう
16	木	・ぶたにくのソースに ・ゆでブロッコリー	・ぎゅうにゅう ・とうにゅうケーキ	・スキムミルク ・フルーツポンチ
17	金	・カレーのごもくあんかけ ・じゃがいものオイルやき	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ジャムパイ
18	土	・れんこんのくみそどん ・ほうれんそうのごまあえ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・おちや ・フルーチェ
19	日			
20	月	・コンソメしょうゆチキン ・キャロットグラッセ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・スキムミルク ・マーマレードマドレーヌ
21	火	・さかなのなんぶやき ・なめこのみそしる	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちや ・ブルーベリー ・レアヨーグルトケーキ
22	水	・ホイコーロー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・シスコークッキー
23	木	・さけのちらしずし ・ちくぜんに	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0・1・2さいとうにゅうケーキ)
24	金	・カレーライス ・キャベツのレモンずあえ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・セサミパイ
25	土	・とうふのふくめに ・じゃこサラダ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちや ・おぐらまっちゃむしばん
26	日			
27	月	・ぶたにくのしょうがやき ・ゆでブロッコリー	・ぎゅうにゅう ・むしばん	・スキムミルク ・シュガーパイ
28	火	・さかなのチーズやき ・スパゲティサラダ	・ぎゅうにゅう ・バナナトースト	・スキムミルク ・もちもちパン
29	水	・チンジャオロース ・はるさめスープ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちや ・ぶどうフルーチェ
30	木	・ムニエル ・キャロットグラッセ	・ぎゅうにゅう ・オートミールクッキー	・スキムミルク ・グラタントースト(new!)
31	金	・レパニラいため ・こふきいも	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・マフィン

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。