

1月きゅうしょく予定献立

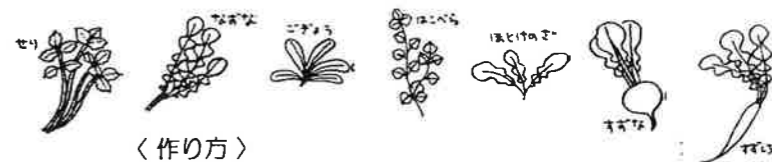
令和7年1月6日 厚別西認定こども園

4日・18日(土) ちゃんこ風うどん (鶏肉・大根・白菜・人参 にんにく・生姜) 青のりポテト (芋・人参・青のり) 果物(みかん)	6日・20日(月) ごはん ツナカレー (ツナ・玉葱・人参・芋・牛乳) 大根わかめ和え (大根・わかめ・赤パプリカ) 果物(みかん)	7日(火) バターロール 人参ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き (豚肉・生姜・万能葱・マーマレード) キャベツとコーンのサラダ (キャベツ・キュウリ・コーン・人参) 果物(バナナ)	21日(火) バターロール 人参ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き (豚肉・生姜・万能葱・マーマレード) キャベツとコーンのサラダ (キャベツ・キュウリ・コーン・人参) 果物(バナナ)
8日(水) ごはん 味噌汁 (ほうれん草・エノキ・長葱) 鮭のマヨドレ焼き じゃが芋の味噌煮 (芋・人参・インゲン) トマト 果物(オレンジ)	22日(水) 誕生会 ごはん ドライカレー (豚挽肉・玉葱・人参 大豆・ピーマン・セロリ・レズン・生姜・にんにく) チキンナゲット (鶏挽肉・豆腐・マヨドレ) きゅうりの醤油和え(胡瓜・赤パプリカ) オレンジゼリー	9日(木) ごはん 味噌汁 (玉葱・フワ・水菜) うま煮 (鶏肉・人参・たけのこ ごぼう・大根・干し椎茸) 白菜ごま和え (白菜・赤パプリカ) 果物(バナナ)	23日(木) ごはん 味噌汁 (玉葱・フワ・水菜) 大豆と鶏肉の煮物 (大豆・鶏肉・芋・人参・干椎茸) 白菜ごま和え (白菜・赤パプリカ) 果物(バナナ)
10日・24日(金) ごはん 味噌汁(もやし・わかめ・椎茸) マーボー豆腐 (豆腐・挽肉 人参・玉葱・長葱・生姜・にんにく) ほうれん草おひたし (ほうれん草・人参・糸かつお) 果物(みかん)	11日・25日(土) 醤油ラーメン (豚肉・玉葱・もやし・人参 ほうれん草・長葱・ニンニク・生姜) さつま芋の含め煮 (さつま芋・いんげん) 果物(パイナップル)	27日(月) ごはん 味噌汁(油揚げ・小松菜・えのき) 豚肉のごま揚げ (豚肉・生姜・卵・ごま) 大根ツナサラダ (大根・ツナ・キュウリ・人参) 果物(パイナップル)	14日・28日(火) ごはん 根菜汁(豚肉・大根・玉葱・人参) 鶏肉のさっぱり煮 (鶏肉・生姜・にんにく・万能葱) きゃべつのおかか和え (キャベツ・赤パプリカ・糸かつお) 果物(みかん)
15日・29日(水) ごはん 味噌汁(豆腐・玉葱・白菜) かれいフライ 小松菜のナムル (小松菜・人参・いりごま) 果物(パイナップル)	16日(木) ごはん ハヤシライス (豚肉・玉葱・人参・シメジ) ブロッコリー味噌マヨドレ (ブロッコリー・人参) 果物(みかん)	30日(木) きりんクッキー作り ごはん ハヤシライス (豚肉・玉葱・人参・シメジ) ブロッコリー味噌マヨドレ (ブロッコリー・人参) 果物(みかん)	17日・31日(金) ごはん 豆乳味噌汁(白菜・コーン・長ねぎ) さば照り焼き ほうれん草のソテー (ほうれん草・人参) 果物(バナナ)
牛乳 星たべよ	牛乳 雪の宿	鉄強化チーズ 七草風粥(大根・ほうれん草・水菜 かいわれ大根)	鉄強化チーズ 鶏雑炊(鶏肉・大根・人参・水菜)
牛乳 マリービスケット	牛乳 手作りデコレーションケーキ	牛乳 ソフトドーナツ	牛乳 ソフトドーナツ
ヨーグルト 毎日果実	牛乳 干し芋・黒糖かりんとう	牛乳 きりんぐみさんの手作りクッキー	牛乳 オレンジミルクケーキ

- ☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。
- ☆毎月1日は「野菜の日」です。 ☆毎月19日は「食育の日」です。
- ☆1号認定・2号認定共に同じ給食を提供しています。

食のウォッチング

～今月のメニューから～
 〈七草風粥〉



〈材料 大人2人・幼児2人〉

- 大根・・・60g(2cm程度)
- ほうれん草・・・30g
- 水菜・・・25g
- かいわれ大根・・・30g(1/2パック)
- ごはん・・・茶碗3杯程度

- 調味料
- 塩・・・3g(小さじ1/2)
 - 醤油・・・3g(小さじ1/2)

- だし汁
- かつお節・・・12g
 - 昆布・・・10g
 - 水・・・1L

〈作り方〉

- ① 大根は厚さ3mm程度のいちよう切りにし、だし汁で煮て塩と醤油で味を整える。
- ② ほうれん草と水菜は茹でて冷水にとり水気を切ってから細かく刻む。かいわれ大根は1.5cm程度に切る。
- ③ ほうれん草・水菜・かいわれ大根を①の中に入れてひと煮立ちさせる。
- ④ それぞれの茶碗にごはんを盛り、③のだし汁をかける。

- ① 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前で取り出す。
- ② 沸騰した①にかつお節を入れて弱火にし、5分程煮出す。
- ③ かつお節を取り出して完成。

新しい年を迎え、ご家族みなさんでお正月をすがすがしい気持ちで過ごされたことと思います。これからは更に寒さも厳しく風邪をひきやすくなる季節です。冬をのりきるため体を温める効果をもつネギや免疫力を上げるほうれん草・小松菜などの冬野菜をたくさん取り入れていきましょう。

1月の伝統的な行事食

おせち料理

おせち料理を食べる意味は、元旦に年神様をお迎えし、1年の豊作と家族の安全を祈願するためです。使われる食材には黒豆＝健康 海老＝長生き たい＝めでたい 昆布＝喜ぶ 黒豆＝まめに働く等の意味があります。



鏡餅・鏡開き

鏡餅は神様へのお供え物で、神様の魂が宿る場所とされています。その鏡餅を下げて食べる行事が鏡開きです。食べる際には、お餅は小櫃などでたたいて割ります。「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉が使われています。



お雑煮

お雑煮は、お正月に神様にお供えした鏡餅を下げたあと、その土地の産物と餅を鍋で煮て食べたのが始まりです。お雑煮に入る食材や餅の種類、味付けなどは地域によって様々で、北海道では焼いた角餅が入った甘めのすまし汁のお雑煮が多いようです。

