



1月よていこんだてひょう

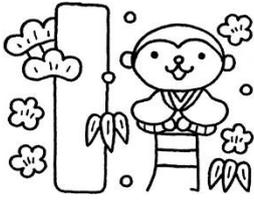


日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	カや熱となる食品	体の調子を整える食品
4	火	ビスコ 牛乳		チーズ 果汁			
5	水	クッキー 牛乳	特別保育	ホームパイ 麦茶	※おかず入り弁当を持参してください。		
6	木	おせんべい 麦茶		バームクーヘン 牛乳			
7	金	ビスコ 牛乳	カレーライス 切り干し大根のりごまサラダ みかん	ゼリー おせんべい	豚肉 ハム のり	米 ジャがいも 油 マヨネーズ ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり きゃべつ みかん
11	火	おせんべい 麦茶	茶碗蒸し風 まぜっこサラダ りんご	フライドポテト 牛乳	鶏ささ身 えび 豆腐 卵 じゃこ かつお節 牛乳	米 うどん 砂糖 ごま 油 ジャがいも	人参 しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ きゅうり りんご
12	水	クッキー 牛乳	筑前煮 ツナスパサラダ みかん	おせんべい 乳酸飲料	鶏肉 ツナ 乳酸飲料	米 サラスパ 油 里芋 こんにゃく 砂糖 マヨネーズ	人参 ごぼう しいたけ 玉ねぎ グリーンピース きゅうり きゃべつ みかん れんこん
13	木	バナナ	鮭の照り焼き 白菜の和え物 心の味噌汁	小倉蒸しパン 牛乳	鮭 かまぼこ わかめ 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま ぶ 小麦粉 小豆	白菜 もやし 人参 玉ねぎ えのき
14	金	ヨーグルト	松風焼き なます 田作り すまし汁	鮭のおにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 卵 鮭 わかめ カニカマ 食べる煮干し ナルト	米 砂糖 パン粉 ごま	長ねぎ しょうが 大根 人参 みかん えのき 玉ねぎ 小松菜
17	月	おせんべい 麦茶	シューマイ パンサンスー ラーメンスープ	バナナケーキ 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	米 春雨 バター 油 ごま油 砂糖 中華麺 小麦粉 シューマイの皮	きゅうり 人参 みかん きゃべつ ニラ 玉ねぎ バナナ
18	火	ヨーグルト	シーチキン五目煮 マカロニサラダ みかん	怪獣ドーナツ 牛乳	ツナ ちくわ 凍り豆腐 卵 牛乳	米 ジャがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 バター 油	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり みかん
19	水	バナナ	魚の梅しょう油漬け 昆布和え なめこ汁	五平もち 麦茶	まんだい 昆布 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	梅干し 白菜 きゅうり きゃべつ 人参 なめこ 玉ねぎ 小松菜
20	木	クッキー 牛乳	チーズハンバーグ コーンサラダ もずくのスープ	ヨーグルト おせんべい	豚肉 卵 牛乳 チーズ 豆腐 ヨーグルト もずく	米 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 コーン しいたけ 小松菜
21	金	ビスコ 牛乳	チャオピーフン タンホータン りんご	ココアクッキー 牛乳	鶏肉 卵 カニカマ 牛乳	米 ビーフン 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ココア バター	ニラ 人参 たけのこ もやし きゃべつ 玉ねぎ えのき コーン りんご
24	月	おせんべい 麦茶	親子丼 ブロッコリーサラダ みかん	うどんかりんとう 牛乳	鶏肉 卵 ちくわ のり 牛乳	米 砂糖 油 ごま うどん	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり れんこん みかん
25	火	ヨーグルト	カレー肉じゃが シルバーサラダ りんご	シュガートースト 牛乳	豚肉 牛乳 しらす干し	米 ジャがいも しらす 油 砂糖 春雨 ごま マヨネーズ 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし きゅうり りんご
26	水	バナナ	焼魚 ほうれん草とじゃがいものサラダ かみなり汁	フルーツの ヨーグルト和え	ほっけ 味噌 豆腐 ベーコン さつま揚げ ヨーグルト	米 砂糖 ジャがいも 油 マヨネーズ ごま油 生クリーム	ほうれん草 人参 コーン ごぼう 大根 白菜 人参 長ねぎ バナナ みかん 黄桃
27	木	クッキー 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き 千草和え みそけんちん汁	ババロア おせんべい	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	米 マーマレード 砂糖 油 ごま油 ごま こんにゃく	しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 大根 白菜 長ねぎ
28	金	ビスコ 牛乳	お魚団子 ゆかり和え 豆腐のスープ	バームクーヘン 牛乳	ツナ 卵 豆腐 スキムミルク わかめ 牛乳	米 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゃべつ もやし えのき
31	月	クッキー 牛乳	ピラフ オレンジ ハムサラダ ABCスープ	ピザまん 麦茶	えび 鶏肉 ハム ベーコン	米 バター 油 マカロニ	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 白菜 オレンジ

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 514 Kcal	たんぱく質 19.1g	脂質 16.4 g	塩分 1.6 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------





給食だより

令和3年12月24日
阿智村保育園 栄養士



年の瀬を迎え、何かとあわただしく過ごされていることと思います。昨年に引き続き今年も新型コロナウイルスの流行により、いつもとは違った1年を過ごされたことと思います。家族みなでお家で過ごす時間が多かった今こそ、みんなで行事食を味わってみてはいかがでしょうか？

日本では、お正月をはじめ、たくさんの年中行事があり、これらは食べ物と関わりのあるものがあります。時代の流れとともに薄れてきたものもありますが、古くから伝えられてきた行事や行事食は大切に、幼児期から少しずつ伝えていきたいものですね。

今回は、おせち料理の一つでもある“松風焼き”を紹介します！！

松風焼きは、表面はごま（本来はけしの実や青のり）がかかっていますが、裏には何もついていなく、さびしいものです。そこから、裏（浦）がさびしい＝「松風（待つ風）」と命名されました。では、どうしてお正月にそんなさびしい料理を食べるのでしょうか？それは「裏がない」＝「かくし事がなく正直な様子」を表すからです。今年1年間を悪い事をせず、まっすぐに生きていきましょう、という願いが込められています。

<松風焼き>

子どもたちにも大人気！！

材料 5人分

鶏ひき肉	200g
長ねぎ	45g
しょうが（すりおろし）	小さじ1
味噌	小さじ2
砂糖	大さじ1
しょう油	小さじ1/2
酒	小さじ1
卵	M1/2個
パン粉	1/2カップ
白粒ごま	小さじ2

※子どもの分量です。

<作り方>

- ① 長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
- ② 材料をすべて混ぜ合わせ、よくこねる。
- ③ フライパンに油を敷き、②をフライパンに薄く広げながら、弱火でじっくり両面焼く。（もし、ご家庭に卵焼き用のフライパンがあれば、四角く作ることができるので試してください。）
- ④ 焼きあがったら、表面にごまをふり、食べやすい大きさに切り分けて召し上がれ♪♪



※1月の給食ではなます、筑前煮、^{まつかぜ}松風焼き、田作りなどのお正月料理も出ます。



<七草粥について>



正月七日の朝に七草粥を食べると、1年間病気をせず無事に暮らせると言われています。この習慣は、元旦からのお雑煮やおせち料理の食べ過ぎ、飲み過ぎによる疲れた胃腸を休め、春の光を待ちわびて芽吹く緑黄色野菜の栄養効果を、身体に取り入れる役割もあるようです。

春の七草

