

1月よていこんだてひょう

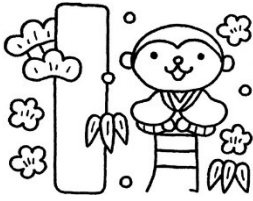


日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	かや熱となる食品	体の調子を整える食品
4	水	クッキー 麦茶		リッツサンド 麦茶			
5	木	おせんべい 麦茶	特別保育	源氏パイ 果汁	※おかず入り弁当を持参してください。		
6	金	リッツ 麦茶		ゼリー おせんべい			
10	火	クッキー 牛乳		カレーライス 切り干し大根のサラダ みかん			
11	水	ヨーグルト	筑前煮 シルバーサラダ りんご	おせんべい 乳酸飲料	鶏肉 しらす干し 乳酸飲料	米 こんにゃく 油 里芋 砂糖 春雨 ごま マヨネーズ	人参 ごぼう れんこん しいたけ グリンピース もやし きゅうり りんご
12	木	バナナ	松風焼き なます 田作り ナルトのすまし汁	フライドポテト 牛乳	鶏肉 味噌 卵 牛乳 わかめ カニカマ 食べる煮干し ナルト	米 砂糖 油 パン粉 ごま じゃがいも	長ねぎ しょうが 大根 人参 みかん えのき 玉ねぎ 小松菜
13	金	おせんべい 麦茶	鮭の照り焼き 白菜の和え物 みそワントン汁	マカロニの安倍川 牛乳	鮭 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 味噌 きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま ワントン マカロニ	白菜 もやし 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
16	月	おせんべい 麦茶	中華丼 根菜サラダ みかん	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 えび 牛乳 うずらの卵 スキムミルク	米 油 ごま油 片栗粉 ごま マヨネーズ 小麦粉 ココア 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 たけのこ きゃべつ ごぼう れんこん 大根 コーン みかん
17	火	ヨーグルト	粉豆腐煮 かむかむ豚汁 りんご	怪獣ドーナツ 牛乳	粉豆腐 鶏肉 豚肉 ちくわ 卵 荳わかめ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 バター	きゃべつ 人参 もやし グリンピース たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ りんご
18	水	バナナ	ハンバーグ 大根サラダ コンソメスープ	ヨーグルト おせんべい	豚肉 卵 牛乳 わかめ ベーコン ヨーグルト	米 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ 大根 しめじ きゅうり 人参 チンゲン菜 コーン
19	木	クッキー 牛乳	魚のレモン風味 ごま和え もずくの味噌汁	じゃこのおにぎり 麦茶	まんだい カニカマ もずく 油揚げ 味噌 じゃこ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	ほうれん草 もやし 人参 きゃべつ 小松菜
20	金	ビスコ 牛乳	マーボー豆腐 大豆とひじきのサラダ みかん	カルシウムトースト 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 大豆 ひじき チーズ じゃこのり 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨネーズ 食パン マーガリン	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ きゅうり みかん
23	月	おせんべい 麦茶	ふわふわ丼 じゃこ和え みかん	うどんかりんとう 牛乳	鶏肉 卵 車ふ ちくわ じゃこ 牛乳	米 油 砂糖 うどん	玉ねぎ えのき みかん しいたけ ほうれん草 人参 きゃべつ きゅうり もやし
24	火	クッキー 牛乳	タンドリーチキン 春雨サラダ ポトフ	フルーツの ヨーグルト和え	鶏肉 ハム ヨーグルト ウインナー	米 ごま油 油 砂糖 生クリーム 春雨 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく 黄桃 きゃべつ きゅうり 人参 かぶ グリンピース バナナ みかん
25	水	バナナ	さばの玉ねぎ味噌煮 酢の物 けんちん汁	もちもちチーズ おやき 牛乳	さば 味噌 わかめ ちくわ 豆腐 牛乳 チーズ ハム	米 砂糖 白玉粉 こんにゃく 油 里芋 小麦粉	しょうが 玉ねぎ みかん きゃべつ きゅうり ごぼう 人参 長ねぎ
26	木	ヨーグルト	白菜のクリーム煮 ツナサラダ りんご	シュガートースト 牛乳	鶏肉 牛乳 ツナ わかめ	米 じゃがいも 油 食パン マーガリン 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 グリンピース きゃべつ きゅうり りんご
27	金	ビスコ 牛乳	塩から揚げ のり酢和え 心の味噌汁	バームクーヘン 牛乳	鶏肉 かまぼこ のり わかめ 味噌 牛乳	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 心	にんにく しょうが きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき
30	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 味噌 牛乳	米 シューマイの皮 春雨 油 ごま油 砂糖 中華麺 小麦粉 バター	きゅうり 人参 みかん にんにく しょうが もやし 玉ねぎ きゃべつ ニろ コーン バナナ
31	火	クッキー 牛乳	ピラフ みかん 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 504 Kcal	たんぱく質 19.1g	脂質 16.5 g	塩分 1.8 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------





給食だより

令和4年12月27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。また、気温も急激に下がり、体調管理も大変かと思ます。

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“筑前煮”を紹介します！！

筑前煮は、九州北部地方の代表的な郷土料理ですが、全国的にも有名になりおせち料理として用いられるようになりました。

それぞれの名前の中に「ん」がつく食材が使用されており、「運」がつく縁起の良いものと考えられています。家庭によって使用する食材が異なりますが、「だいこん」「れんこん」「こんにゃく」「にんじん」といったように「ん」がつく食材が多く使われています。「ん」はつきませんが、鶏肉が入るのも筑前煮の特徴です。

また、食材のひとつひとつに意味が込められており、穴が空いているれんこんは、「先の見通しがきく」。里芋は、連なってなることから「子孫繁栄」。昆布巻きは、語呂合わせから「喜び」。このような縁起のいい食材を一つの鍋で煮ることから、家族が一つに結ばれるという意味もあります。(諸説あります)

このように幸せな意味をもつおせち料理を食べて、新しい1年を楽しく元気に過ごしたいですね。

<筑前煮>



<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切っておく。里芋は皮をむき、塩でよくもんでから水で洗い流し、ぬめりを取り、厚めのいちょう切りにする。人参も厚めのいちょう切りにする。れんこんも厚めのいちょう切りにし、酢水につけて色止めをする。ごぼうは半月切りにし、水につけてあく抜きをする。こんにゃくは短冊切りにし、下茹でをする。干しいたけは水で戻し、大きければ切る。
- ② 熱した鍋に油をしき、鶏肉・ごぼう・こんにゃく・しいたけを炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、人参を入れ、材料がひたひたになるくらいまで水と干しいたけの戻し汁を入れて煮る。
- ④ 人参が固ゆでくらいになったら、里芋とれんこんを入れて煮る。
- ⑤ 材料が柔らかくなったら、調味料で味を調べ、最後にグリーンピースを入れてひと煮立ちさせたら、出来上がり♪

材料 5人分

鶏肉	200g
里芋	180g
人参	100g
ごぼう	80g
れんこん	100g
こんにゃく	150g
干しいたけ	3g
グリーンピース	30g
炒め油	適宜
しょう油	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

※子どもの分量です。

※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

