



# きゅうしょくだより



# 1月



R4. 12. 28(水)

認定こども園しぶし幼稚園

あけましておめでとうございます。新年も皆様にとって素晴らしい1年でありますようお願い申し上げます。年末年始のお休みはお家で楽しく過ごせたでしょうか。お正月はおせち料理やお雑煮など、たくさの料理にふれた事でしょう。新学期を元気に過ごすために、普段の生活リズムを取り戻し、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。今年度も残り3カ月となりました。子どもたちが充実した園生活を過ごせるように見守っていきたく思います。

## お節料理

おせち料理はおめでたいことを重ねるとい願いをこめて重箱に入れます。上段から一・重・二の重・三の重と呼び、それぞれ入る料理が決まっています。前もっておせち料理を作っておくのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしすることを慎むためだそうです。数の子には”子孫繁栄”黒豆は”まめに過ぎ、まめに働けるように”タイは”めでたい”田作りは”豊作”エビは”長寿祈願”こんぶは、”よろこぶ”など、一品一品に願いや意味が込められています。

## 鏡餅

1月11日、神様にお供えていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよくない言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。園では、1月11日の給食で、おしるこを提供します。  
※安全のため、お餅の提供は、たんぼぼ組以上のお友達となります。ひまわり組ちゅうりゅう組のお友達には、さつま芋入りのおしることなります。

## お知らせ

1月31日(火)は愛情弁当の日です。たんぼぼ組以上児は愛情弁当となります。お弁当・水筒持参でお願いします。ひまわり組・ちゅうりゅう組のみ給食です。

## 七草って何？

七草とは五節句(1月7日,3月3日,5月5日,7月7日,9月9日)の一つで、お正月に美味しいものをたくさん食べて疲れた胃や身体をいたわるために、1月7日の朝に春の七草を入れた七草粥を食べて、今年一年の無病息災を願う行事です。春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。家族で七草粥を食べ、元気に過ごしましょう。※七草の種類や風習は、地域によって違います。

- ★炊飯器で七草粥を作ってみましょう★(分量2~3人分) ①米1合を洗米し、内釜の全粥1合の表示まで水を入れる。②七草セット(市販)のすずな(かぶ)・すずしろ(大根)は薄くスライスし、和風だし小さじ2・薄口醤油小さじ2と共に加え、おかゆモードで炊飯する。③薬物は1cmほどに刻み、さつと茹でておく。④炊き上がったら、薬物を加え5分ほど蒸らし、お好みで塩を加え味をととのえる。

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 (水)	赤飯・そうめん汁 ぶりの幽庵焼き じゃがベーコン 麦茶	じゃがいも、米、そうめん、油、砂糖、ごま、焼ふ	○牛乳、ぶり、○脱脂粉乳、ベーコン、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、コーン、にんじん、パセリ、ゆず果皮、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○いちごババロア
5 (木)	ごはん・冬野菜のあったか汁 鶏肉のトマトソース煮 みそマヨサラダ 麦茶	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○フルーツグラノーラ、砂糖、マヨネーズ、油	鶏肉、○脱脂粉乳、ちくわ、○バター、○牛乳、かつお節、油揚げ、みそ、◎牛乳	キャベツ、かぶ、ホールトマト缶、にんじん、トマト、玉ねぎ、ほうれんそう、にんにく、ゆず果皮	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルグラスコーン
6 (金)	豚丼 すまし汁 野菜の和風サラダ 麦茶	米、○米、○さといも、砂糖、ごま、油	豚肉、しらす干し、○かにかまぼこ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、○七草、しめじ、葉ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○七草粥
7 (土)	青のりと玉子のうどん 焼き肉炒め パイン 麦茶	ゆでうどん、油	○牛乳、豚肉、卵、◎牛乳	パイン缶、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ●ミニたい焼き
10 (火)	ごはん・すまし汁 松風焼き ひじき豆 麦茶	米、○砂糖、○グラニュー糖、片栗粉、砂糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、だいず、○脱脂粉乳、みそ、○卵、油揚げ、◎牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、○りんご、えのきたけ、いんげん、葉ねぎ、ひじき、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○ミニアップルパイ
11 (水)	チキンチャップサンド 野菜スープ煮 おしるこ 牛乳	コッペパン、○米、もち、小麦粉、油、砂糖、○ごま油、○ごま	牛乳、つぶあん、鶏肉、○さけ、ベーコン、チーズ、◎牛乳	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○葉ねぎ	◎牛乳 ○麦茶 ○ごま鮭おにぎり
12 (木)	ごはん・すまし汁 回鍋肉 大豆とさつま芋の揚げ煮 麦茶	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油、お麩	◎牛乳、豚肉、○ホイップクリーム、だいず、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、○いちごジャム、しいたけ、みつば、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○手巻きクレープ
13 (金)	ごはん・みそ汁 甘辛鶏天 イカと小松菜の梅ポン酢和え 麦茶	米、○小麦粉、小麦粉、○黒砂糖、○油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏肉、○牛乳、○脱脂粉乳、○こしあん、いか、みそ、卵、油揚げ、いわし、かつお節	こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが、梅干し、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○黒糖蒸しパン
14 (土)	みそラーメン エビとポテトのサラダ バナナ 麦茶	ゆで中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、えび、麦みそ、赤みそ	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、もやし、コーン、黄ピーマン、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●キングドーナツ

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 (月)	親子丼 ほうれん草の磯和え みかん 麦茶	米、○くず粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、卵、○脱脂粉乳、○きな粉、かつお節、◎牛乳	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、もやし、糸みつば、焼きのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○牛乳くず餅
17 (火)	ごはん・みそ汁 白身魚フライ 白菜のサラダ 麦茶	米、○小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	白身魚、○脱脂粉乳、みそ、プレスハム、いわし◎牛乳	はくさい、にんじん、なめこ、コーン、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●バナナ蒸しケーキ
18 (水)	バターパン はるさめスープ えびマヨとゆで野菜 牛乳	バターパン、○米、マヨネーズ、片栗粉、油、はるさめ、○ごま	牛乳、えび、卵、○しらす干し、コンデンスミルク、○かつお節、◎牛乳	もやし、ブロッコリー、にんじん、黄ピーマン、みつば、わかめ、レモン果汁、○あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○手作りふりかけごはん
19 (木)	ごはん・根菜のスープ煮 ウインナーと野菜のソテー オレンジ 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉	ウインナー、○脱脂粉乳、○無塩バター、鶏肉、○卵、バター、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、コーン	◎牛乳 ○ミルクココア ○手作りクッキー
20 (金)	ごはん・みそ汁 さけのみりん焼き もずく酢 麦茶	米、砂糖、○砂糖、油	さけ、木綿豆腐、○クリームチーズ、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、みそ、◎牛乳	もずく、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、○いちごジャム、深ネギ	◎牛乳 ○ミルクココア ○リッツサンド
21 (土)	ちゃんぽん きゅうりの酢の物 りんご 麦茶	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	豚肉、シーフードミックス、○脱脂粉乳、ちくわ、◎牛乳	りんご、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●クリームパン
23 (月)	ごはん・でんぶん汁 ぶりのみそ照り焼き 枝豆の白和え 麦茶	米、○ホットケーキ粉、さつまいもでん粉、○さつまいも、○油、○砂糖、砂糖、ごま、○グニュー糖、油	◎牛乳、ぶり、木綿豆腐、○牛乳、○脱脂粉乳、鶏肉、みそ、かつお節	はくさい、にんじん、えだまめ、コーン、葉ねぎ、干ししいたけ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○さつま芋ドーナツ
24 (火)	ごはん・中華スープ 麻婆豆腐 キャベツの甘酢サラダ 麦茶	米、○片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○脱脂粉乳、赤みそ	キャベツ、にんじん、こまつな、深ネギ、えのきたけ、葉ねぎ、ひじき、にら、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●ロールケーキ
25 (水)	パイナップルパン かぼちゃのポタージュ さけのパン粉焼き 野菜のカレー炒め・牛乳	パイナップルパン、○米、マヨネーズ、パン粉、油	◎牛乳、牛乳、さけ、生クリーム、○バター、粉チーズ、バター	かぼちゃペースト、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、○コーン、にんじん、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○コーンの焼きおにぎり
26 (木)	ごはん・みそ汁 かにかまあかけ キャベツの和え物 麦茶	米、○ロールパン、砂糖、○砂糖、○油、ごま、片栗粉、油	卵、○脱脂粉乳、ツナ缶、かにかまぼこ、みそ、○きな粉、◎牛乳	キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、深ねぎ、グリーンピース、わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○きなこ揚げパン
27 (金)	12月・1月お誕生会 カレーピラフ・塩ゆで枝豆 鶏肉のマーマレード焼き・みかん ブロッコリーの黒ごまサラダ お楽しみケーキ・麦茶	米、油、砂糖、黒ごま	◎牛乳、○牛乳、鶏肉、ツナ缶	みかん、ブロッコリー、えだまめ、ミニトマト、たまねぎ、マーマレード、にんじん、レモン果汁	◎牛乳 ○牛乳 ●丸ぼうろ
28 (土)	コーンラーメン ささ身と野菜のサラダ りんご 麦茶	ゆで中華めん、マヨネーズ、ごま油、砂糖	鶏肉、○脱脂粉乳、◎牛乳	りんご、もやし、ブロッコリー、コーン、にんじん、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル
30 (月)	ごはん・もずくスープ 白身魚のコーンマヨ焼き 三色サラダ 麦茶	米、○マヨネーズ、小麦粉、油、油、ごま、砂糖	○牛乳、さわら、かつお節、粉チーズ、◎牛乳	ブロッコリー、もずく、にんじん、黄ピーマン、クリームコーン缶、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁	◎牛乳 ○牛乳 ●ソフトマドレーヌ
31 (火)	☆愛情弁当の日 ちらし寿司 あおさ汁 大根と厚揚げのとろみ煮・麦茶	米、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏肉、錦糸たまご、生揚げ、○ホイップクリーム、でんぶ、かつお節、◎牛乳	だいこん、にんじん、えのきたけ、ブロッコリー、いんげん、○いちご、焼きのり	◎牛乳 ○麦茶 ○プリンサンデー

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。  
 ※午前のおやつは、たんぼ組以下のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、新2号・2号・3号のお友だちが対象となります。  
 ※午後のおやつは●は市販のおやつになります。