1月の献立 & 給食だより

令和2年12月28日発行
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	4日	5日	6日	7日	8日
昼食		野菜カレー 春雨サラダ りんご イリコ	ふりかけ玄米 キャベツとあげの卵とじ 五目なます 実わぎの味噌汁・イリコ	七草粥 高菜漬 みかん イリコ	チーズパン グルテンフライドポテトサラダ サーモンクリームシチュー イリコ
配乳食		おかゆ・野菜煮物・おすまし・ベビーふ	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし
おやつ		ジャムサンド・お茶	グルテンきなこパン・お茶	あべかわ餅・お茶	焼き芋・お茶
日付	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	成人の日	シーチキン玄米 高野豆腐の卵とじ きんぴらレンコン 小松菜の味噌汁・イリコ	さつま芋パン ビーンズチャップ ワカメと卵のスープ イリコ	麦飯 五目ひじき 酢の物 ほうれん草の味噌汁・イリコ	小豆玄米 ナスのはさみ揚げ・キャベツ 切干大根の含め煮 豆腐の味噌汁・イリコ
配乳食		おかゆ・高野豆腐・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし
おやつ		フライドポテト・ミルク	クッキー・お茶	リンゴケーキ・お茶	ぜんざい・お茶
日付	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	大麦玄米 ちくわのチーズ揚げ・キャベツ きんぴらごぼう スリンギの味噌汁・イリコ	ラーメン ブロッコリーとコーンサラダ みかん イリコ	しそもみじ玄米 おでん バナナ イリコ	レーズンパン マカロニサラダ きのこクリームスープ イリコ	麻子玄米 鯖の味噌煮 ほうれん草としめじの和え物 麩麩の味噌汁
配乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし・みかん	おかゆ・野菜煮物・おすまし・バナナ	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	餅のラスク・お茶	もちもちパン・ミルク	みたらし団子・お茶	じゃが芋もち・お茶	ぜんざい・お茶
日付	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	おかの玄米 時雨豆腐 中華風春雨サラダ 手羽の味噌汁・イリコ	海苔玄米 五目大豆 小松菜とシーチキンの煮物 しめじの味噌汁・イリコ	黒豆玄米 コロッケ・キャベツ ほうれん草の和え物 もやしの味噌汁・イリコ	ゴマ塩玄米 筑前煮 じゃが芋のきんぴら 白菜の味噌汁・イリコ	ハンバーガー フライドポテト 三色ソテー ランツメスープ・イリコ
配乳食	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし
おやつ	りんごのケーキ・お茶	ポップコーン・ミルク	きな粉団子・お茶	ピザ・お茶	プリン・ホットかんピス

冬の行事と豆

日本では様々な豆や豆の加工品が食べられていますか、行事にも深い関わりがあります。お節料理の黒豆は、マメに働けるようにという願いが込められています。節分のおつ豆などにぼうあずきは、邪起除としておお医などにも使われています。節分の大豆には魔滅の意味合いがあります。栄養豊富な豆料理を、行事の機会にたくさん食べましょう。

旬の食材 ほうれんそう

冬を代表する緑黄色野菜で、原産地はペルシャ地方とされ、日本には江戸時代に伝わったといわれています。11月から1月が旬で、寒い時期にビタミンCなどの栄養分や甘味がでんと増します。サラダ用ではない普通の品種はアクがあるので、ゆでてアク抜きをしてから使います。おひたしやあえものほか、バターなどでかめるのもおいしいです。

今日は何の日？ 1月7日は七草がゆ

1月7日は"人日じんじつの節句"と呼ばれ、セリ、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの"春の七草"を食材にした"七草がゆ"を食べる風習があります。おかゆは消化がよいので、この機会にお正月にごちそうを食べた胃腸を休ませるのもいいですね。