

1月の目標

何でも食べよう



明けましておめでとうございます。

お正月はご家庭でおせち料理を食べましたでしょうか？

先月は「冬野菜を食べよう」を目標に、大根や白菜などの冬野菜を献立に豊富に取り入れてきました。より一層寒さも増してきたこの時期は、身体の温まる汁物をおかわりする子ども達が多く、先月のメニューでは特に切干大根の煮物が人気で、元気よく「大盛りにして下さい！」と伝え、モリモリ給食を食べる姿がありました。

1月の目標は「何でも食べよう」です。おせちは重箱を重ねることで、めでたさを重ねるという意味があります。今年も1年おせちを食べてめでたさを重ねて過ごせるように新年を迎えたということで保育園でも黒豆やなます等のおせち料理を提供していきます。日本の伝統食についてのお話も行っていきます。普段食べ慣れていないメニューではありますが子ども達と一緒に親しんでいきたいと思えます。



お正月の食事

* 鏡開き *

お正月に神様にお供えした鏡餅を下げて食べる日本の年中行事です。神様に感謝し、食べる事で無病息災を祈ります。鏡開きの行事は武家社会の風習であったことから切腹を連想する「切る」という表現を避け、「開く」という縁起の良い言葉を使います。給食でも11日にはおやつにお汁粉として提供していきます。



芽がでてきました！！

冬野菜、何を植えたのかプランターはチェックしていただきましたか？

今回冬野菜はほうれん草、小松菜、大根、人参、蕪、フロコリーを植えました。水やりを子ども達と一緒にしてきました。「芽がでてきたよ！」と嬉しそうにプランターを見る姿がありました。大きく育つまで楽しみですね♡



今月のおすすめレシピ

風邪予防にマールートのビタミンCを！

マールートチキ (4人分)

鶏もも肉…40g(8切れ)	醤油…大さじ2
マールート…大さじ3	酒…大さじ2

①マールート、醤油、酒を混ぜ合わせて鶏肉を漬けて込む。(1.2時間程度漬けると味がしみ込みます)

②オーブンで150℃に温め15分程度焼く

(焼く前にマールートを塗ると表面が艶々します)

★マールートで漬けて込むことで肉が軟らかくなり、甘みが増します。



ささみと一緒に苦手な葉物も克服！

ちぢみほうれん草と ささみの胡麻和え (4人分)

ちぢみほうれん草…2パック	だし汁…100ml
人参…1/3本(太い千切り)	白ごま…少々
もやし…1/2袋	醤油…大さじ1
鶏ささみ…200g	砂糖…大さじ2

①ちぢみほうれん草は茹でてから2cm程度の長さで切る(茹でた後は水にさらしアク抜きをする)

②人参、もやしを茹でる。鶏ささみも別の湯で茹で、2cm程度に割く。(鶏ささみの茹で汁はスープとして使用できます！)

③①と②を調味料で和える。

★冬が旬の甘みが多いちぢみほうれん草を使用したいです。

★鶏ささみを入れることで苦手な葉物野菜もたくさん食べられます！



すみだ中和こころ保育園 平成25年度1月(如月) 献立表

※乳児には午前中、牛乳等がでます。
 ※毎日産地を明記しています。日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	6	7	8	9	10	11
予定	成人の日	七草	おせち献立・身体測定	華道	鏡開き	保育始め
<p>新年あけましておめでとうございます</p> <p>1月には日本古来からの行事食が多く食べられています。保育園でもおせち料理や七草粥を食べる事や鏡開きを行いお餅を食べる等日本古来の伝統食に親しんでいきたいと思ひます。</p> <p>七草の日</p> <p>(セリ、ナズナ、ホトケノザ、ゴギョウ、ハコベラ、スズナ、スズシロ)をいれたおかゆを食べお正月で疲れた胃を守り、一年間無病息災の願いをこめて食べます</p> 	<p>テーマ野菜～蕪～</p> <p>今月のテーマ野菜は「蕪」です。蕪は、根と葉の栄養成分が違う食材で、根の部分は胃腸を温める効果があり、葉の部分は根の部分より栄養が多いので葉の部分も捨てることなく、ふりかけにするなど料理に取り入れていきましょう。また蕪はすぐに火が通り、柔らかくなりやすいので食べやすい食材です。</p>  					<p>保育始め</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉野菜丼 里芋の煮っころがし 白菜と若布の味噌汁 みかん
<p>昼食</p> <ul style="list-style-type: none"> かぶの葉ふりかけご飯 肉じゃが 小松菜のしらす和え かぶとなめこの味噌汁 みかん 	<p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> マーメイドチキン 根菜の胡麻マヨサラダ チーストマトスープ バナナ 	<p>お雑煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 鱈の西京焼き 炊き合わせ 黒豆 紅白なます 芋金団 いちごヨーグルト 	<p>雑穀ご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> 揚げ鱈のきのこあんかけ かぶ入り三色ナムル 中華風コーンスープ みかん 	<p>チキンカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根とツナのシャキシャキサラダ ほうれん草とベーコンのスープ りんご 	<p>焼きうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋と人参の含め煮 大根と小松菜のすまし汁 みかん 	
<p>午後のおやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ココア風バナナ蒸しパン 牛乳 	<p>七草がゆ</p> <ul style="list-style-type: none"> 緑茶 	<p>手作りフルーツロールケーキ</p> <ul style="list-style-type: none"> ミルクティー 	<p>さつまいもとりんごの甘煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	<p>お汁粉</p> <ul style="list-style-type: none"> あられ 緑茶 	<p>マフィン</p> <ul style="list-style-type: none"> ココア風ミルク 	
<p>日</p> <p>13</p> <p>成人の日</p> 	<p>日</p> <p>14</p> <p>七草</p>	<p>日</p> <p>15</p> <p>野菜の日</p>	<p>日</p> <p>16</p> <p>華道</p>	<p>日</p> <p>17</p> <p>誕生会</p>	<p>日</p> <p>18</p>	
<p>昼食</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭おこわ かぶと肉団子のみぞれ鍋風 胡瓜とたくあんのおかか和え ヨーグルト 	<p>鮭おこわ</p> <ul style="list-style-type: none"> かぶと肉団子のみぞれ鍋風 胡瓜とたくあんのおかか和え ヨーグルト 	<p>バターロール</p> <ul style="list-style-type: none"> かぶたっぷりシチュー 白菜とりんごのフレンチサラダ みかん 	<p>ご飯 大根のぬか漬</p> <ul style="list-style-type: none"> 鱈の照り焼き ちぢみほうれん草とささみの胡麻和え けんちん汁 りんご 	<p>エビピラフ</p> <ul style="list-style-type: none"> デミグラスチーズハンバーグ マカロニサラダ ポトフスープ お花みかん いちご ヤクルト 	<p>肉野菜丼</p> <ul style="list-style-type: none"> 里芋の煮っころがし 白菜と若布の味噌汁 みかん 	
<p>午後のおやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ホットアップルサンド 牛乳 	<p>ホットアップルサンド</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	<p>彩りおにぎり</p> <ul style="list-style-type: none"> かぶの浅漬 ほうじ茶 	<p>えびワンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> 緑茶 	<p>お楽しみプリン</p> <ul style="list-style-type: none"> ホットティー 	<p>カステラ</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	
<p>日</p> <p>20</p> <p>リトミック</p>	<p>日</p> <p>21</p> <p>避難訓練</p>	<p>日</p> <p>22</p> <p>野菜の日</p>	<p>日</p> <p>23</p>	<p>日</p> <p>24</p>	<p>日</p> <p>25</p>	
<p>昼食</p> <ul style="list-style-type: none"> かぶの葉ふりかけご飯 肉じゃが 小松菜のしらす和え かぶとなめこの味噌汁 みかん 	<p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> マーメイドチキン 根菜の胡麻マヨサラダ チーストマトスープ バナナ 	<p>ご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> 五目卵焼き 水菜と油揚げの煮浸し 金時豆 若布とじゃが芋の味噌汁 フルーツゼリー 	<p>雑穀ご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> 揚げ鱈のきのこあんかけ かぶ入り三色ナムル 中華風コーンスープ みかん 	<p>チキンカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根とツナのシャキシャキサラダ ほうれん草とベーコンのスープ りんご 	<p>焼きうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋と人参の含め煮 大根と小松菜のすまし汁 みかん 	
<p>午後のおやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ココア風バナナ蒸しパン 牛乳 	<p>ほかほか雑炊</p> <ul style="list-style-type: none"> 緑茶 	<p>かぶ入り豆乳クリームスパゲッティ</p> <ul style="list-style-type: none"> 緑茶 	<p>さつまいもとりんごの甘煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	<p>ぶどうパン</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	<p>マフィン</p> <ul style="list-style-type: none"> ココア風ミルク 	
<p>日</p> <p>27</p>	<p>日</p> <p>28</p> <p>出前保育</p>	<p>日</p> <p>29</p> <p>野菜の日</p>	<p>日</p> <p>30</p>	<p>日</p> <p>31</p>		
<p>昼食</p> <ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 牛肉と牛蒡の甘辛炒め 切干大根とハムのさっぱりサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 いよかん 	<p>鮭おこわ</p> <ul style="list-style-type: none"> かぶと肉団子のみぞれ鍋風 胡瓜とたくあんのおかか和え ヨーグルト 	<p>バターロール</p> <ul style="list-style-type: none"> かぶたっぷりシチュー 白菜とりんごのフレンチサラダ みかん 	<p>ご飯 大根のぬか漬</p> <ul style="list-style-type: none"> 鱈の照り焼き ちぢみほうれん草とささみの胡麻和え けんちん汁 りんご 	<p>かき卵うどん</p> <ul style="list-style-type: none"> かぶと里芋の肉味噌がけ 胡瓜と蓮根の甘酢和え 金柑 		
<p>午後のおやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> きなこドーナツ 牛乳 	<p>ホットアップルサンド</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	<p>彩りおにぎり</p> <ul style="list-style-type: none"> かぶの浅漬 ほうじ茶 	<p>えびワンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> 緑茶 	<p>チーズパン</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 		