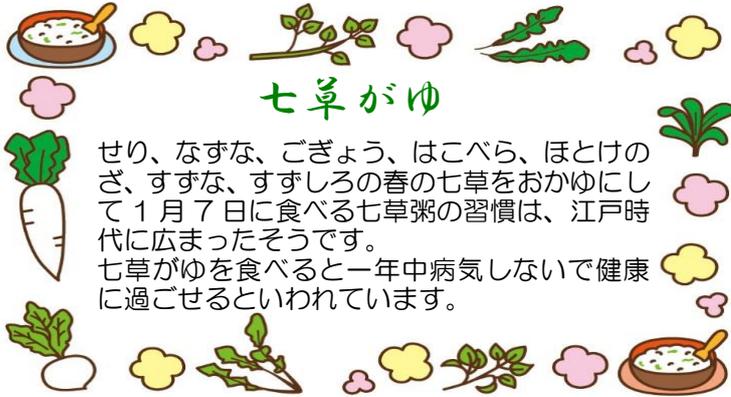


給食だより

1月号 2018年度 すみれ保育園

新年あけましておめでとうございます。寒さが増す中でも、子ども達は園庭を走り回ったり、縄跳びを飛んだりと楽しく過ごしています。新しい年も、子どもたちの好奇心や食欲を育てていきたいと思えます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



七草がゆ

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろの春の七草をおかゆにして1月7日に食べる七草粥の習慣は、江戸時代に広まったそうです。七草がゆを食べると一年中病気しないで健康に過ごせるといわれています。

1月の行事予定

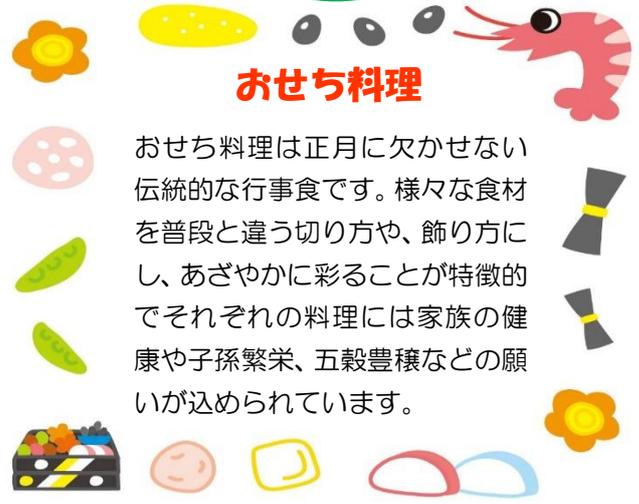
- 12日：誕生会
- 16日：郷土料理
- 18日：お弁当箱の日
- 24日：ぶりの解体
- 30日：バイキング(4, 5歳)
- 毎週水曜日：カムカムデー

おせち料理

おせち料理は正月に欠かせない伝統的な行事食です。様々な食材を普段と違う切り方や、飾り方にし、あざやかに彩ることが特徴的でそれぞれの料理には家族の健康や子孫繁栄、五穀豊穡などの願ひが込められています。

今月の郷土料理 茨城県「ぬっぺ汁」

材料(4人前)	作り方
干しいたけ 4g	①干しいたけを水で戻し、薄く切る。里芋は皮をむいて一口大に切り、水にさらす。こんにゃくは、1cm角切りにしてから茹でる。ごぼうは小口切りにし、水にさらす。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。大根、人参、れんこんはいちょう切りにする。 ②鍋にだし汁、酒、具材を入れて煮る。 ③具材に火が通ったら、みりん、濃口醤油を入れ、さらに煮込み、味を染み込ませる。
里芋 120g	
こんにゃく 80g	
ごぼう 32g	
大根 100g	
人参 60g	
れんこん 40g	
油揚げ 20g	
酒 8g	
みりん 12g	
濃口醤油 20g	
だし汁 1000g	



1月 献立表

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前					ばりんこ	塩せんべい
昼食	元日	休園	休園	お弁当の日	カレーピラフ 野菜たっぷりスープ バリバリサラダ	中華丼、五目汁
午後					牛乳、みかん	りんご、お菓子
午前	8(月)	9(火)	10(水)カムカムデー	11(木)	12(金)誕生会	13(土)
午前		おさかなのせんべい	わかめせんべい	にんじんせんべい	ソフトせんべい	塩味せんべい
昼食	成人の日	ご飯、大根と鶏肉の煮物 小松菜ともやしのナムル きゅうりのゆかりあえ 玉ねぎの味噌汁	ちゃんぽんうどん 切り干し大根の和風サラダ	ご飯、さばの塩焼き 白菜とほうれん草のおかか 和え、だいこんのピクルス、 なめこ汁	ご飯、お正月ミートローフ、 紅白なます、黒豆 お雑煮風みそ汁	豚丼、厚揚げの味噌汁
午後		牛乳、七草粥	牛乳、黄な粉麩	牛乳、みかん、せんべい	リンゴジュース ポテトドック	お菓子、みかん
午前	15(月)	16(火)郷土料理	17(水)カムカムデー	18(木)お弁当箱の日	19(金)	20(土)
午前	ばりんこ	焼きポテト	お米のせんべい	ソーセージ	ばりんこ	塩せんべい
昼食	根菜カレーライス グリーンサラダ	ご飯、鶏肉の照り焼き、 キャベツの酢の物、じゃが 芋のカレー焼き、ぬっぺ汁	ミートスパゲティ レンコンサラダ	ご飯、ちくわの磯部揚げ、 五色和え、大根の味噌汁	食パン かぶのクリームシチュー バリバリサラダ	中華丼、五目汁
午後	牛乳、黒糖蒸しパン	お菓子、ヨーグルト	牛乳、じゃがお好み焼き	牛乳、りんご、せんべい	牛乳、さけと菜飯おにぎり	りんご、お菓子
午前	22(月)	23(火)	24(水)ぶりの解体・カムカムデー	25(木)	26(金)	27(土)
午前	ばりんこ	おさかなのせんべい	わかめのせんべい	にんじんせんべい	ソフトせんべい	塩味せんべい
昼食	親子丼 ほうれん草のお浸し きのこ汁	ご飯、大根と鶏肉の煮物 小松菜ともやしのナムル きゅうりのゆかりあえ 玉ねぎの味噌汁	ちゃんぽんうどん 切り干し大根の和風サラダ	ご飯、ぶりの照り焼き、 白菜とほうれん草のおかか 和え、だいこんのピクルス、 なめこ汁	ロールパン、 胡麻味噌鶏つくね 野菜ソテー	豚丼、厚揚げの味噌汁
午後	牛乳、ソーセージマヨパン	お菓子、ヨーグルト	牛乳、黄な粉麩	牛乳、みかん、せんべい	牛乳、チーズおにぎり	みかん、お菓子
午前	29(月)	30(火)バイキング(4,5歳)	31(水)カムカムデー			
午前	ばりんこ	焼きポテト	お米のせんべい			
昼食	根菜カレーライス グリーンサラダ	ご飯、鶏肉の照り焼き、 キャベツの酢の物、じゃが 芋のカレー焼き、ぬっぺ汁	ミートスパゲティ レンコンサラダ			
午後	牛乳、黒糖蒸しパン	お菓子、ヨーグルト	牛乳、じゃがお好み焼き			