



令和4年

1月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
5	水	枝豆と塩昆布のご飯・ツナじゃが・青菜の卵和え・みかん・豆腐とわかめのみそ汁	・せんべい ・ココアミルク	・クラッカー ・ミルク
6	木	エビピラフ・マカロニサラダ・りんご・コーンポテトスープ	◎ジャムサンド ・ミルク	・ポロ ・牛乳
7	金	あんかけラーメン・揚げギョーザ・野菜サラダ・みかん	◎青菜粥	・ビスコ ・牛乳
8	土	そばろ混ぜご飯・ポテトサラダ・オレンジ・青菜のみそ汁	・バウムクーヘン	・ビスケット
10	月	成人の日		
11	火	鮭ごまご飯・かぼちゃとチーズのサラダ・バナナ・豚汁	◎ぜんざい	・クラッカー ・牛乳
12	水	ご飯・八宝菜・ポテトのごま和え・みかん・春雨スープ	・チーズあられ ・牛乳	・ポロ ・ミルク
13	木	ハンバーグカレー・りんごサラダ・オレンジ	◎いちごのロールケーキ ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
14	金	パン・魚のマヨネーズ焼き・ブロッコリーサラダ・バナナ・ABCスープ	◎卵としらすのおにぎり	・ビスコ ・ミルク
15	土	パン・けんちんうどん・コロコロサラダ・みかん	・サンドクラッカー	・せんべい
17	月	鶏すき焼き丼・白菜ののり和え・りんご・大根のみそ汁	◎ツナマヨトースト ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
18	火	ご飯・豆腐ナゲット・切り干し大根の煮物・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	・ビスケット ・ミルク	・ポロ ・牛乳
19	水	パン・ワンタンスープ・ポテトのごまサラダ・バナナ	◎五平餅	・ウエハース ・ミルク
20	木	里芋と卵のごはん・大根とツナの煮物・りんご・ほうとう風うどん汁	・ベジタべる ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
21	金	五目チャーハン・シューマイ・キャベツのサラダ・みかん・中華風スープ	◎ポテトボール ・ミルク	・せんべい ・牛乳
22	土	パン・かき揚げうどん・野菜たっぷりサラダ・オレンジ	・ミニドーナツ	・ビスケット
24	月	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・りんご・コーンわかめスープ	◎バナナケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
25	火	パン・魚フライマトソース・キャベツのソテー・バナナ・オニオンスープ	・せんべい ・いちごミルク	・ポロ ・牛乳
26	水	大根ご飯・かに風味卵焼き・お浸し・みかん・えのきのみそ汁	◎人参ドーナツ ・牛乳	・ビスケット ・ミルク
27	木	ご飯・野菜入り納豆・肉じゃがコロッケ・千キャベツ・オレンジ・焼き麩のみそ汁	・サッポロポテト ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
28	金	パン・焼きそば・春巻き・バナナ・かき玉スープ	◎チーズ昆布おにぎり	・ビスコ ・牛乳
29	土	ツナの五目ご飯・ポパイサラダ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	・さやえんどうスナック	・せんべい
31	月	三色丼・ごま和え・みかん・豆乳みそ汁	◎フライドポテト ・牛乳	・クラッカー ・ミルク



おせち

新しい年の神様を静かに迎えるために、おせち料理は年末に用意します。最近はおせち料理を用意しない家庭も増えてきているようですが、おせち料理の意味を子どもたちに伝えてほしいものです。

おせち料理の意味

- 数の子・・・子宝や子孫繁栄を願う縁起物
- 栗きんとん・漢字で「金団」と書き、金銀財宝を意味し金運を呼ぶ縁起物
- 伊達巻・・・形状が巻物に似ていることから学問や習い事の成熟を願うもの
- 紅白かまぼこ・半円状が日の出に似ていることと紅白をそろえることで縁起がよい
- 田作り・・・田植えの肥料に乾燥したいわしが使われ豊作になったことから縁起ものに
- 黒豆・・・健康でまめに暮らせることを願い、黒は邪気をはらうともいわれている

ほうとう風うどん汁

1月20日

《大人2人子ども2人分程度》

・干うどん	100g	・ねぎ	20g
・白菜	60g	・油揚げ	20g
・にんじん	20g	・豆腐	100g
・かぼちゃ	70g	・和風だし	6g
・ごぼう	30g	・みそ	45g

《作り方》

- ①野菜、油揚げ、豆腐は食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にお湯を沸かし、かぼちゃ以外の野菜を煮る。
 - ③具材が軟らかくなったら、かぼちゃ、油揚げも加えて煮る。
 - ④③に調味料、豆腐も加える。
 - ⑤別の鍋でうどんを茹でる。
 - ⑥⑤を器に盛り、④をかける。
- ※かぼちゃは長時間見込むと溶けてしまうため、ほかの具材を煮た後に入れ、程よく形が残るようにしましょう。みそは、最後に入れると風味が残りおいしく仕上がります。

0.1歳児：1/7の揚げギョーザ、1/28の春巻きは、シューマイに変更します。

未満児：1/11のぜんざいは、スナックパンとミルクに変更します。

1/19の五平餅は、種実類を入れない甘みそをかけます。

1/24のバナナケーキはチョコチップが入らないバナナケーキに変更します。

具だくさんで、野菜がたくさん食べられます。温かい汁物で、体が温まり、寒い冬にピッタリの一品です。