

1月の献立表

☆葉山保育園☆

日	曜日	10時のおやつ (未満児)	離乳食	昼食	3時のおやつ	離乳食おやつ
1	土			< 年始休園 >		
3	月			< 年始休園 >		
4	火	スキム ミルク	野菜おじや	わかめしらす御飯、切干大根の煮物、卵焼き、すまし汁	菓子、牛乳	乳児用菓子
5	水		煮込みうどん	味噌ラーメン、焼き餃子、ミッキーチーズ	バナナクレープ or チョコクレープ、麦茶	蒸しパン
6	木		鶏そぼろ	白飯、鶏の唐揚げ・ねぎソースがけ、ブロッコリーのマヨネーズ和え、スープ	カステラサンド、牛乳	バナナスティックケーキ
7	金		七草粥	七草粥、チンジャオロース、チキンナゲット、野菜ジュース	さつま芋餅、牛乳	さつま芋おやき
8	土		野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、ぶどうジュース	乳児用菓子
10	月			< 成人の日 >		
11	火	スキム ミルク	ツナソテー	押麦ご飯、ローストチキン、マカロニサラダ、味噌汁、ヨーグルト飲料	アップルパイ、牛乳	ホットケーキ
12	水		煮込みうどん	きつねうどん、コーンコロッケ or かぼちゃコロッケ、みかん	おかかチーズおにぎり 牛乳	おかかおにぎり
13	木		卵おじや	ハンバーガー🍔、フライドポテト🍟、ブロッコリー、大根のコンソメスープ	ケーキ🍰、麦茶	バナナスティックケーキ
14	金		魚の味噌焼き	白飯、魚の味噌チーズ焼き、キャベツの塩昆布和え、すまし汁、 パインコンポート	肉まん or あんまん 牛乳	コーン蒸しパン
15	土		煮込みうどん	煮込みうどん、ミートボール、ヨーグルト	菓子、りんごジュース	乳児用菓子
17	月	スキム ミルク	ポテトの甘煮	食パン(りんごジャム or マーマレードジャム)、ポークビーンズ、伴三絲、 すまし汁	エクレア、牛乳	おやき
18	火		かぼちゃの クリーム煮	押麦ご飯、魚のおろし煮、かぼちゃサラダ、味噌汁	バナナ、牛乳	バナナ
19	水		炒り豆腐	【カムカムデー】 白飯、豆腐と野菜の中国風煮込み、ちくわ揚げ、スープ、味付小魚	コーントースト、牛乳	スティックパン
20	木		煮込みパスタ	ベーコンとキャベツの豆乳パスタ、もやしとツナのサラダ、すまし汁、 みかんゼリー or ぶどうゼリー	焼きおにぎり、牛乳	ホットケーキ
21	金		魚のほぐし煮	パンバイキング、魚の洋風焼き、厚揚げ入り麻婆春雨、スープ	ヨーグルトムース、麦茶	バナナ入り ヨーグルト
22	土		野菜おじや	カレーライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、野菜ジュース	乳児用菓子
24	月	スキム ミルク	鶏団子	白飯、納豆の揚げ団子、わかめサラダ、味噌汁	こしあんクリーム or いちごクリームどら焼き、牛乳	蒸しパン
25	火		スクランブルエッグ	ツナ入り丼、きゅうりとちくわの酢の物、すまし汁、洋梨のコンポート	アメリカンドック、牛乳	おやき
26	水		煮込みうどん	鶏味噌うどん、さつま芋の甘煮、ヨーグルト	カレーブラスク、牛乳	スティックパン
27	木		魚のほぐし煮	押麦ご飯、魚のステーキ、卵入りポテトサラダ、味噌汁	クリームパン、牛乳	ヨーグルト
28	金		レバー入りポテト	食パン(ブルーベリージャム or チョコクリーム)、レバーのケチャップ煮、 もやしとツナのナムル風、スープ	オレンジ、菓子、麦茶	乳児用菓子
29	土			< 新入児面接 >		
31	月	スキム ミルク	魚の西京焼き	白飯、魚のコーンフレーク焼き、春雨サラダ、味噌汁、いちご🍓	【カムカムデー】 干し芋、菓子、牛乳	乳児用菓子

離乳食は後期の主菜を載せています。この他にもう一品とお粥、汁物を提供しています。
もも組・たんぽぽ組では、チョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

<今月の目標>

- ・約束の時間内に徐々に食べ終われるようにしましょう。
- ・食習慣の見直しを行い、健康的な生活リズムを再確認しましょう。
- ・給食に関わる人に感謝し、残さず食べるようにしましょう。

<今月のお楽しみ>

- 7日(金)♡七草の日♡
お昼に七草粥を食べます☆
- 13日(木)♡スマイルデー♡
お昼はハンバーガー、おやつはケーキで
お祝いします☆

赤字…行事食
青字…新メニュー
緑字…セレクトメニュー
となっています☆

あけまして おめでとうございます



おせち料理のひみつ



☆1月号☆

お正月に家族みんなで食べる「おせち料理」は、1年の始まりを祝う料理です。一品一品に様々な願いが込められています。その中から何品か紹介します！

伊達巻



- ・学業成就…形が巻物に似ている
巻物は知性を象徴するものとされており、学業成就の願いが込められるようになりました。
- ・子孫繁栄…伊達巻に使われる卵は、子宝を象徴する食材のため、子孫繁栄の願いが込められるようになりました。

紅白なます



- ・配色が祝袋の水引に見えることから、おめでたいことを連想させています。
- ・材料に使う大根と人参は、土中に根を張ることから、家族の土台を築く願いが込められるようになりました。

海老



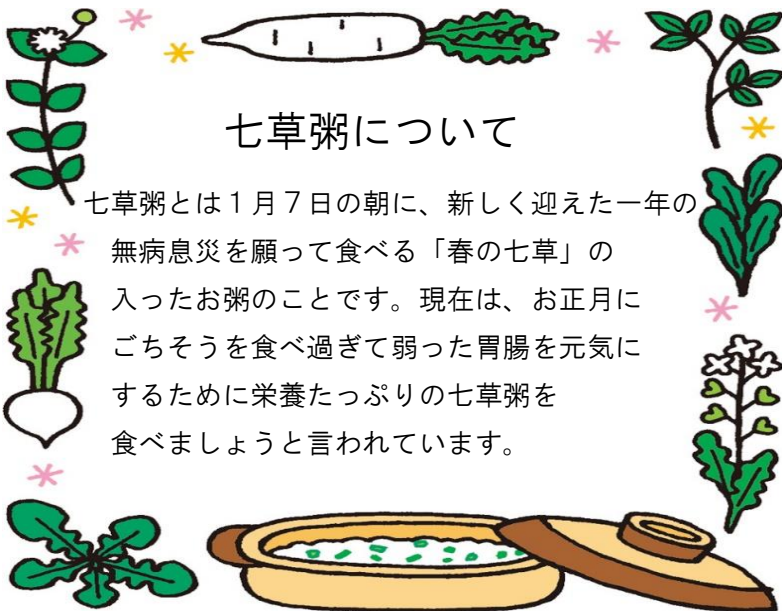
- ・海老のように、ひげが生え、腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。
- ・海老の実が赤く、美しいことから、縁起物や魔除けとしての意味を持っています。

紅白かまぼこ



- ・形が日の出に似ていることから、新年にふさわしいといわれています。
- ・紅白の紅は、魔除けや喜び、白は神聖さを表しています。

七草粥について



七草粥とは1月7日の朝に、新しく迎えた一年の無病息災を願って食べる「春の七草」の入ったお粥のことです。現在は、お正月にごちそうを食べ過ぎて弱った胃腸を元気にするために栄養たっぷりの七草粥を食べましょうと言われています。



春の七草のお名前
分かるかな？
お家の人とやってみよう！！

↓ 保育園の七草粥のレシピを紹介します！！ ↓

<材料>

- ・米 2合
- ・ほうれん草 100g
- ・大根 1/4本
- ・赤かまぼこ 1/2本
- ・塩 大きじ1
- ・和風だし 小さじ2

<作り方>

- ①お米をとぎ、柔らかめに炊く。
- ②ほうれん草を茹でて細かく切り、水気をしぼっておく。
- ③大根、赤かまぼこはせん切りにする。
- ④鍋に水、塩、和風だし、③を入れ、大根がやわらかくなるまで煮る。
※ほうれん草、ご飯に味がついていないので、だし汁は濃い目に作るのがオススメです。調味料の分量は目安なので味見をしながら調節してください。
- ⑤炊きあがったご飯をお椀に盛り、ほうれん草をのせて④のだし汁をかける。