

1月 きゅうしよくだより

《 めかみね保育園 》

寒さが厳しくなりました。年末年始はなにかと慌ただしく過ごしがちですが、年越しそば・お雑煮・おせちなどの食文化を子ども達と一緒に楽しみながら、新たな年を迎えましょう。



今月のテーマ 『 伝統料理を知る 』



食べごよみ

もち

鏡もちは、年神様へのお供えものです。大晦日に飾って、1月1日の鏡開きに割って、ぜんざいやおしるこを食べる習慣があります。お雑煮などにも入れます。丸もち1つは、お茶碗1杯分のご飯に相当します。

食べごよみ

おせち料理・七草がゆ

「おせち」には、1つ1つに意味があります。健康・豊作・豊かに暮らせるようにと縁起を担いだ料理が詰め合わされています。「七草粥」は、1月7日に邪気を払い無病息災を祈って食べます。

〈 だて巻き 〉

卵 4個 はんぺん 1枚
砂糖 大さじ4 だし 大さじ3
みりん 大さじ1 塩 少々
サラダ油 適量

- ①サラダ油以外の材料をフードプロセッサーに入れなめらかになるまで攪拌する。
- ②フライパンのサラダ油をひいて弱火で焼きます。両面に焼き色がついたら、熱いうちに巻きすで巻き、冷ます。

〈 たたきごぼう 〉

ごぼう 150g だし 200cc
A 酒・みりん
しょうゆ(各大さじ1)
白ゴマ 大さじ3 酢 大さじ2
砂糖 大さじ1強 薄口醤油 大さじ1

- ①ごぼうは、長さを揃えて切り下茹でする。
- ②鍋にAを入れて煮立て①を入れて、1分間煮て、ザルに上げ冷ます。
- ③和え衣(すり鉢でゴマをすり、酢・砂糖醤油を加えよく混ぜる。
- ④③に②を入れ、たたきながら和える。

〈 紅白なます 〉

大根 600g 塩 少々
人参 60g
砂糖 大さじ3
酢 大さじ4

- ①大根・人参は千切にし、ボールに入れて塩もみする。
- ②①をしぼり、合わせ酢で和える。



1月のこいごて



日	曜	献立名	離乳食	つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ	3時のおやつ	行事
4	月	カレーライス レタスときのこのマリネ	おかゆ じゃが煮	牛乳 コーンスナック	牛乳 せんべい	
5	火	魚の西京焼き のっぺい汁・ゼリー	おかゆ 魚のホワイトソース	牛乳 芋かりんとう	牛乳 おからマフィン	
6	水	松風焼き なめこ汁	おかゆ つくねバーグ	牛乳 ビスケット	牛乳 豆きんとん	
7	木	ぶり大根・七草粥 ポテトサラダ	七草粥 野菜スープ	牛乳 ウエハース	牛乳 チーズ蒸しパン	七草
8	金	てまり揚げ すまし汁	おかゆ すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 ぜんざい	交通訓練
9	土	五目あんかけそば くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 シスコーン	牛乳 あんぱん	
12	火	石狩汁 おからサラダ・くだもの	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 畑のクラッカー	牛乳 くるくるソーセージ	
13	水	ぎせい豆腐 ピーマン汁	おかゆ 豆腐の煮物	牛乳 せんべい	牛乳 フレーククッキー	
14	木	ハヤシライス 野菜のナムル・ゼリー	おかゆ トマトスープ	牛乳 いりこ・レーズン	牛乳 フルーツヨーグルト	
15	金	スコッチエッグ・野菜 仲良しサラダ・くだもの	おかゆ つくね団子煮	牛乳 ぼんせん	牛乳 ワッフル	誕生会
16	土	みそラーメン くだもの	にゅう麺 くだもの	牛乳 野菜クッキー	牛乳 マーブルパン	
18	月	白菜と肉団子のスープ 大根の中華サラダ	おかゆ 野菜スープ	牛乳 ビスケット	牛乳 フライドおさつ	
19	火	魚のちゃんちゃん焼き けんちん汁・ゼリー	おかゆ 白身魚のあんかけ	牛乳 ビスコ	牛乳 黒糖蒸しパン	
20	水	豚肉の生姜焼き かぼちゃの豆乳みそ汁	おかゆ かぼちゃの煮物	牛乳 クラッカー	牛乳 シリアルおこし	
21	木	カレー肉じゃが ひじきとチーズのサラダ	おかゆ じゃが煮	牛乳 バナナ	牛乳 じゃこトースト	
22	金	魚のホワイトソース 白菜のねぎゴマスープ・くだもの	おかゆ 魚のホワイトソース	牛乳 かりんとう	牛乳 ドーナツ	避難訓練
23	土	だんご汁 くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 カル鉄クッキー	牛乳 塩パン	
25	月	クリームシチュー ほうれん草ツナ和え	おかゆ ホワイトシチュー	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ちんすこう	
26	火	魚のみそ煮 八宝菜・くだもの	おかゆ 魚のみそ煮	牛乳 クッキー	牛乳 きらず揚げ	
27	水	煮込みハンバーグ イタリアンスープ	おかゆ つくねバーグ	牛乳 りんご	牛乳 ツナマヨトースト	
28	木	親子煮 わかめのサラダ	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 チーズ	牛乳 バウンドケーキ	
29	金	鶏肉のバーベキューソース 野菜チャウダー	おかゆ 野菜スープ	牛乳 いりこ・レーズン	牛乳 かんぱん	
30	土	クリームパスタ くだもの	麺のクタクタ煮 くだもの	牛乳 ひじきクッキー	牛乳 クリームパン	

