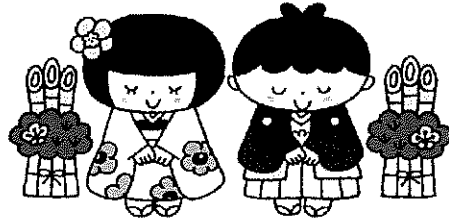


# 1月ぱくぱくだより あおば保育園

令和2年1月給食だより

寒さでつい体を丸めてしまっていますが、今年も終わりに近づきました。楽しかった事を思い返したり、新しい一年がどんな年になるのか考えるとわくわくしてきますね！お正月にいただく“おせち料理”見ているだけで気持ちが華やぎますがひとつひとつ食材の持つ意味なども知りながら家族みんなで味わって欲しいと思います。1月には他にも、七草・鏡開きなど食に関わる行事がたくさんありますよ♪お家でも子どもたちと一緒に今しかできない体験をしながら行事や食材への興味を深めていけると良いですね♡



どんな願いが込められているの？

～おせち料理～

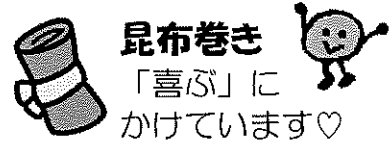
くろまめ

まめまめしく  
(いつわりなくまじめに)  
生活できるように♡



家族の健康や発展・安全に過ごせますように…

このような願いを込めたものが「おせち料理」です。それぞれの由来を知って楽しみながら食べてみてね！！



昆布巻き

「喜ぶ」に  
かけています♡



かずのこ

子宝に恵まれるように♡



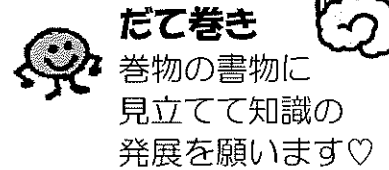
田作り

豊作を願います♡



えび

腰が曲った老人に  
例えて長寿を願います♡



だて巻き

巻物の書物に  
見立てて知識の  
発展を願います♡



れんこん

将来を  
見通せるよう願います♡



かまぼこ

おめでたい  
日の出を表わします♡



～献立の紹介～  
ほっこり白和え



おいしい和え衣を作るには  
豆腐の水切りをしっかりとね！



材料	分量(5人分)
人参	小1本(100g)
さつまいも	中1/2本(150g)
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1 ☆
ほうれん草	1/3束(80g)
絹ごし豆腐	140g
すりごま	大さじ2
白みそ	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	ひとつまみ ★

♪作り方♪

- ①人参、さつまいもは1.5cmくらいの角切りにする。さつまいもは、水につけてアクを抜く。ほうれん草は短めに切り、塩茹でして水にさらし、アクを抜く。
- ②小鍋に人参・少量の水を入れて煮る。少し柔らかくなったら、さつまいもも加えて煮る。※野菜にかぶる位、水を足す。
- ③②に☆の調味料を加えて、煮汁が少なくなるまで煮る。※煮えたら冷ましておく。
- ④水切りした豆腐と、★をよく混ぜて③・ほうれん草を加えて和える。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
6	月	かりんとう	五目炒り豆腐、ほうれん草の浸し、バナナ	七草粥
7	火	トーステッド チーズスティック	れんこんと白菜の松風焼き、酢の物 ブロッコリーのマヨネーズかけ、みかん	煮りんごゼリー
8	水	果物の 盛り合わせ	牛レバーのごま味噌和え、キャベツとベーコンのおかか炒め チーズポテト、オレンジ	手作りビスケット
9	木	シュガーパイ	肉うどん、ごま酢和え、キウイフルーツ ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	じゃがいものグラタン
10	金	いちごヨーグルト	魚のみぞれ煮、野菜サラダ、さつまいもの甘煮、りんご	白玉ぜんざい 3歳児未満:小倉蒸しパン
11	土	おせんべい	ポークビーンズ、小松菜のごま和え、オレンジ	
14	火	グレープ寒	しいたけのがんもどき、かぼちゃのそぼろ煮 茹ブロッコリー、バナナ	水菜とベーコンの パスタ
15	水	きな粉ラスク	◆ご飯献立◆れんこんドライカレー、キャベツのフレンチサラダなど ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい！	パンナコッタ
16	木	煮干しカリカリと チーズ	肉じゃが、白菜の浸し、みかん	たこボール
17	金	ショートブレッド クッキー	魚の照り焼き、ほっこり白和え ブロッコリーのマヨネーズかけ、キウイフルーツ	洋風おこし
18	土	ポテトチップス	卵とじ、大根ときゅうりの酢の物、オレンジ	
20	月	セサミパイ	鶏肉のマーマレードソース、野菜ソテー ゆかりポテト、バナナ	レモン寒
21	火	クラッカー ジャムサンド	焼魚、五目きんぴら、かぶの即席千枚漬、みかん	かぼちゃドーナツ
22	水	変わりくずもち	コーンクリームスパゲティ、わかめスープ、オレンジ ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	人参ご飯
23	木	牛乳の オレンジプリン	エビチリソース風、かぼちゃの甘煮、ナムル、キウイフルーツ	ほうれん草のカステラ
24	金	おさつごま焼き	他人丼、ブロッコリーの浸し、りんご	豆腐のホワイトソース ピザ
25	土	さやえんどう	豚肉と昆布の煮込み、小松菜のごま和え、オレンジ	
27	月	マカロニの あべかわ風	筑前煮、大根のきゅうり和風サラダ、バナナ	キャラメルポテト
28	火	ポップコーン	◆お楽しみ献立◆ほうれん草チャーハン、魚の香フライなど ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい！	フレンチトースト オレンジ風味
29	水	野菜ジュース寒	牛肉の塩レモン炒め、スパゲティソテー カリフラワーのオーロラソースかけ、オレンジ	ピーナツバター クッキー
30	木	おから チョコボール	豚肉とさつまいものカレー煮、白菜のごま和え、キウイフルーツ	フルーツ白玉 3歳児未満:フルーツポンチ
31	金	大豆と小魚の ごまがらめ	塩焼きそば、梅ドレッシングサラダ、りんご ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	えびピラフ