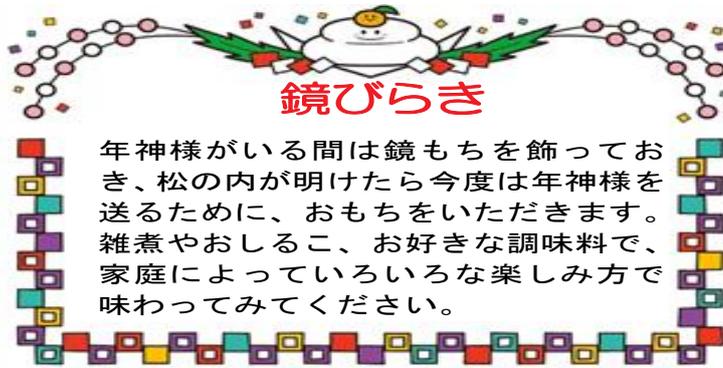


給食だより

1月号

2019年度 すみれ保育園

あけましておめでとうございます。本年も子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

1月の行事予定

9, 23日：郷土料理 11日：誕生会
 15日：バイキング(4, 5歳)
 24日：お弁当箱の日
 毎週水曜日：カムカムデー

今月の郷土料理 煮合い 茨城県

材料(4人前)	作り方
ごぼう 1本	①ごぼうは千切りにし、水にさらす。干しいたけは水にもどし、千切りにする。しらたきは、5cmの長さに切り、水につける。にんじんも千切りにする。れんこんは、いちょう切りにし、水にさらす。油揚げは油抜きをし、千切りにする。 ②鍋にごま油を熱し、水気を切ったごぼう、干しいたけ、しらたきを入れ、強火で炒める。油がまわったら、れんこん、油揚げ、にんじんの順に加えて炒める。 ③水、酒、砂糖、を加えて軽く炒め、酢を加えてさっと炒める。醤油を加えて味を整え、白ごまをふる。
れんこん 100g	
にんじん 1本	
干しいたけ 5枚	
しらたき 1個	
油揚げ 1枚	
水 1/2カップ	
酒 大さじ2	
砂糖 大さじ1	
酢 大さじ2	
薄口醤油 大さじ3	
ごま油 大さじ3	
白ごま 大さじ2	

郷土料理を 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おちは丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

		1月 献立表					
		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
午前						サラダせんべい	
昼食		元日	休園	休園	お弁当の日	五目御飯、吉野汁	
午後						お菓子、りんご	
		7(月)	8(火)	9(水)郷土料理	10(木)	11(金)誕生会	12(土)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	塩味せんべい
昼食	スタミナ中華丼 切り干し大根の中華和え 白菜スープ	ご飯、大根と鶏肉の煮物 小松菜のおかかあえ 玉ねぎの味噌汁	味噌煮込みうどん、煮合い	ご飯、さばの竜田揚げ 白菜のごま酢あえ きゅうりのゆかりあえ 大根の味噌汁	ご飯、お正月ミートローフ、紅白なます、黒豆 お雑煮みそ汁	牛丼、キャベツの味噌汁	
午後	牛乳、七草粥	ヨーグルト、せんべい	牛乳、おからチヂミ	牛乳、りんご、せんべい	リンゴジュース スティックケーキ	お菓子、りんご	
		14(月)	15(火)バイキング	16(水)カムカムデー	17(木)	18(金)	19(土)
午前	成人の日	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	サラダせんべい
昼食		ご飯、鶏の甘酢煮 おからとツナの炒り煮 焼きポテト 小松菜のすまし汁	和風スープバゲティ レンコンのごまだれサラダ	ご飯、さわらのみそ照り焼き、ほうれん草の磯あえ かぶの梅あえ 豆腐すまし汁	ロールパン、ポテトハンバーグ、ニンジンとコーンのおかか和え、だいこんのピクルス、和風豆乳スープ	五目御飯、吉野汁	
午後		ヨーグルト、せんべい	牛乳、ピザトースト	牛乳、みかん、せんべい	牛乳、ゆかりおにぎり	お菓子、みかん	
		21(月)	22(火)	23(水)郷土料理	24(木)お弁当箱の日	25(金)	26(土)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	塩味せんべい
昼食	根菜カレーライス マリネ風サラダ	ご飯、大根と鶏肉の煮物 小松菜のおかかあえ 玉ねぎの味噌汁	味噌煮込みうどん、煮合い	ご飯、さばの竜田揚げ 白菜のごま酢あえ きゅうりのゆかりあえ 大根の味噌汁	食パン、ジャム クリームシチュー 10品目サラダ	牛丼、キャベツの味噌汁	
午後	牛乳、麩ラスク	ヨーグルト、せんべい	牛乳、おからチヂミ	牛乳、りんご、せんべい	牛乳、菜飯おにぎり	お菓子、りんご	
		28(月)	29(火)	30(水)カムカムデー	31(木)		
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食	スタミナ中華丼 切り干し大根の中華和え 白菜スープ	ご飯、鶏の甘酢煮 おからとツナの炒り煮 焼きポテト 小松菜のすまし汁	和風スープバゲティ レンコンのごまだれサラダ	ご飯、さわらのみそ照り焼き、ほうれん草の磯あえ かぶの梅あえ 豆腐すまし汁			
午後	牛乳、ヨーグルトパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ピザトースト	牛乳、みかん、せんべい			