

1月の献立

献立は変更になることがあります。

日曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
5月	キャベツと豚肉のさっぱりスープ あげとわかめの炒め煮 りんご 牛乳	もちもちチーズ 牛乳	コーンフレーク 牛乳
6火	赤魚の磯部揚げ 刻み昆布の炒め煮 オレンジ 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	さつまいも 牛乳
7水 人日の節句	鶏肉のクリーム煮 もやしのごま和え キウイ 牛乳	七草おにぎり  牛乳 七草を食べて無病息災を祈ります	バナナチップス 牛乳
8木	カレー風味肉じゃが 大根なます みかん 牛乳	ホットケーキ 牛乳	おやついりこ 牛乳
9金	鶏肉の照り焼き ポパイサラダ バナナ 牛乳	ぜんざい  牛乳	チーズ 牛乳
10土	ぶた丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
13火	えびと野菜のかき揚げ ひじきの佃煮 オレンジ 牛乳	フルーツヨーグルト	野菜スナック 牛乳
14水	魚の梅干煮 ごま酢和え りんご 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
15木	マカロニのケチャップ和え ジャーマンポテト みかん 牛乳	ブロッコリーとツナのパン 牛乳	プルーン 牛乳
16金	野菜たっぷり生姜焼き 具だくさんみそ汁 ミニトマト バナナ	サターアングギー 牛乳	ウエハース 牛乳
17土	親子うどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
19月 食育の日	豚汁 ほうれん草の納豆和え オレンジ 牛乳 毎月19日は“食育(しょくいく)ごはんの日”	れんこんのまぜごはんおにぎり 牛乳	ビスケット 牛乳
20火	ツナナゲット なめたけ和え ゼリー 牛乳	きなこバナナ 牛乳	コーンフレーク 牛乳
21水	白雪ひじき かみかみサラダ キウイ 牛乳	ぱりぱりピザ 牛乳	おやつソーセージ 牛乳
22木	豚肉と大根のオイスター煮 ししゃも りんご 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	バナナチップス 牛乳
23金	骨太卵焼き ブロッコリーサラダ スープ みかん	米粉のメープルマフィン 牛乳	さつまいも 牛乳
24土	ちゃんぽん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
26月	カレーライス 福神漬け りんご 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
27火	鶏天 野菜炒め ミニトマト ゼリー 牛乳	いちごせんべい 牛乳	かんぱん 牛乳
28水	チンゲン菜と豚肉のみそ炒め もやしのとえ物 キウイ 牛乳	おからスコーン 牛乳	クラッカー 牛乳
29木	卵の花和え 砂ずりのソース煮 みかん 牛乳	ラスク 牛乳	野菜チップス 牛乳
30金	鮭のパン粉焼き 三色ナムル バナナ 牛乳	あんサンド 牛乳	ビスケット 牛乳
31土	ナポリタン チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ゼリー 牛乳

旬の野菜を使って…★／

ほうれん草の納豆和え (大人2人・子ども2人分)

旬の食材:



【材料】

- ・ほうれん草 1/2袋(120g) ・人参 1/3本(50g)
- ・ひきわり納豆(小粒でも) 2パック ・納豆のたれ ・しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、洗ったほうれん草を茎から入れて1分程茹で、流水で冷やし水気を切り、根元を切り落として1cm幅に切る。洗って水気を絞っておく。
- ②人参は千切りにして、さっと茹でて水気を絞っておく。
- ③ボウルに、ひきわり納豆とたれを入れて混ぜる。粘り気が出たら、水気を絞ったほうれん草・人参・しょうゆを入れてさっくりと混ぜ合わせる。



給食だより

安岐保育所 令和7年1月



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。年末年始はご家族そろって楽しい時間を過ごされたことと思います。今年も健康で過ごせるよう手洗いやうがいをして、しっかりとごはんを食べて、睡眠をとって、体を動かして丈夫な体を作っていきましょう。

今月の行事♪



1月11日は【鏡開き(かがみびらき)】です！

お正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた11日に食べて健康をお祈りする行事と言われています。鏡は円満、開は末広がりを意味し、家族円満や1年間元気に過ごせることを願いましょう。

ただ、お餅は窒息などの危険も。歯が生えそろい、よく噛んで飲み込むことができる3歳前後から食べるのが目安です。小さく切って、お餅が水分を含んでやわらかくなるお雑煮やお汁粉から、噛みながら話さないように注意して、食べ終わるまで保護者の方が見守るようにしましょう。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作ってみてください✿

れんこんの混ぜごはん (大人2人・こども2人分)

【材料】

- 米 2合
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ2
- れんこん 200g
- 豚ミンチ 100g
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1/2
- 生姜(チューブでも) 5cmくらい
- サラダ油 小さじ1

【作り方】

- ①米をといで30分間水につける。分量の水を入れて大さじ1量の水を捨てる。Aの調味料を入れて炊飯する。
- ②れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにする。水に10分くらいつけて、あく抜きをする。生姜は皮をむき、みじん切りにする。

〈お手伝いポイント①〉

- ・ピーラーをつかって、てをきらないようにれんこんのかをむいてみよう！

- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚ミンチ・生姜を入れて炒める。豚ミンチの色が変わったら、水気を切ったれんこんを入れて炒める。れんこんがしんなりしたら、しょうゆ・みりん・砂糖を入れ汁気がなくなるまで炒める。
- ④炊きあがったごはんに、③の具を混ぜ合わせる。

〈お手伝いポイント②〉

- ・たけたごはんに、ぐをまぜてみよう！



今月の食材 ‘れんこん’

冬場に収穫されたものは粘りと甘味がつよくなるのが特徴です。風邪を予防するビタミンCや、お腹のお掃除をしてくれる食物繊維、老化防止や動脈硬化の予防の効果もあるポリフェノールも多く入っています。

JA女性部さんがおにぎり教室にきてくれました！

紙芝居や旬の野菜クイズ、野菜を触る体験をしてもらいました。自分で作ったおにぎりもおいしかったね！



12月11日
さくら組・ゆり組

12月17日
さくら組

さつまいもクッキング！

