



# 1月の給食だより

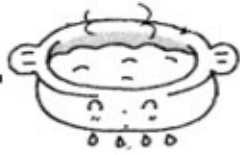


2017年1月1日発行

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

おせち料理に七草がゆ、小正月のおぜんざい。1月は、新しい一年を元気で幸せにくらせますようにと、願いを込めたメニューがいっぱいです。

今年も子どもたちが楽しい食生活を送れるように、給食部一同、力を合わせていきたいと思ひます。どうぞ、よろしくお願いたします。



## おかゆを食べて無病息災



日本人は昔から、1月にはおかゆを食べてきたことをご存知でしょうか。

1月7日は「人日の節句」。この日に食べるのが「七草がゆ」です。「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」の七草を炊きこんだ七草がゆには、寒い冬に耐える青草の生命力にあやかり、今年一年を元気にすごそうという願いが込められています。

また、1月15日の小正月も、小豆を炊きこんだ小豆がゆを食べる風習があります。お正月のごちそう続きで疲れた時、寒い季節で体調が優れない時、おかゆは胃腸をいたわり、からだを休めてくれます。子どもたちも大好きなおかゆで、寒い冬をあたたかにお過ごしください。

### 《七草がゆの作り方》

#### 【材料】(4~5人分)

- ・米：1合
- ・七草：1パック
- ・塩：少々
- ・白だし・またはめんつゆ

#### 【作り方】

- ①七草のすすな(カブ)とすすしろ(大根)の葉と根を分ける。根は皮をむいてきざんでおく。葉は塩を加えた熱湯でさっとゆで、こまかくきざむ。
- ②炊飯器かなべに、といだ米を入れて水を加え、30分以上吸水させる。
- ③白だし、またはめんつゆを入れて、うすめに味つけをし、①で刻んだカブと大根を加え、粥を炊く。なべの場合は弱火で30分ほど炊き、ふたをしてむらす。
- ④きざんだ青菜を加えて混ぜ、塩で味をととのえたらできあがり♪



## 12月の食卓より



ひまわり・すすらんクラスでは、少人数に分かれて1階の部屋でおやつや昼食を食べて過ごしています。調理室が近いので子ども達と一緒にご飯を取りに行ったり、食器を片付けに行ったりして、調理員が身近に感じられます。「ごちそうさまでした」とご飯を作っている場所に行って、顔を見て伝えることができるので、子ども達はどんどん調理員の名前を覚えていきます。

「おいしかったよ」「あまかった」「おなかいっぱい」など、子ども達の色々な思いを作ってくださった方に伝えることができ子ども達はお腹も心も満たされています。





# 1月 予定献立表

すみれ乳児院 2017年 1月1日発行

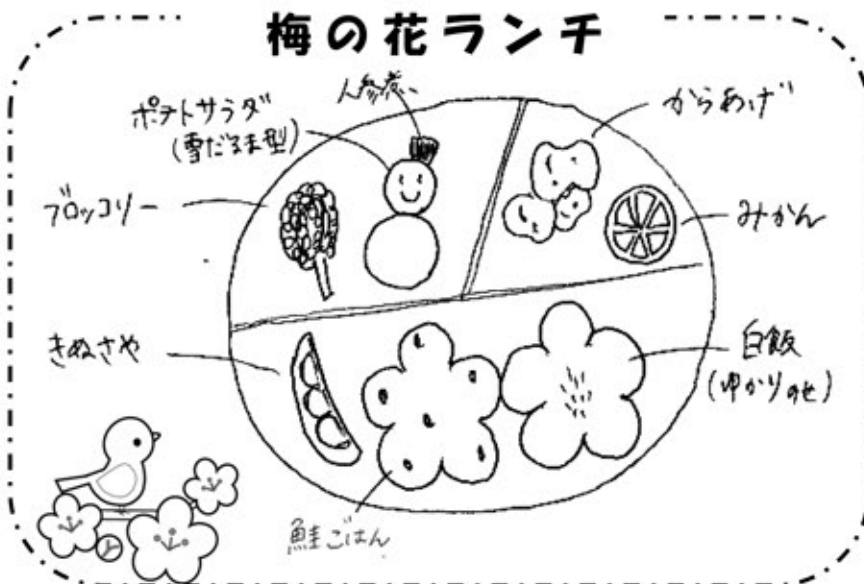


月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日	(日)	パン・バナ・ウインナー ミックスキャロット	寄せ鍋うどん おせち料理・みかん	菓子 牛乳	煮込みおじや 大根のそぼろ煮・りんご
2日	(月)	パン・チーズ バナナ・牛乳	すき焼き風煮・すまし汁 だて巻き・かまぼこ・みかん	菓子 ジュース	鮭の混ぜ寿司・豆腐の吉野煮 みそ汁・りんご
3日	(火)	パン・ウィンナー みかん缶詰・牛乳	温そうめん・かぼちゃの煮物 だて巻・かまぼこ・みかん	菓子 お茶	ハヤシライス フルーツヨーグルト
4日 18日	(水)	パン・バナナ・牛乳 ミートボール	ご飯・五目卵焼き ポテト煮・すまし汁・みかん	蒸し芋 牛乳	マーボー丼 大根の中華煮・りんご
5日 19日	(木)	パン・チーズ・バナナ ミックスキャロット 19日:牛乳	チキンライス ジャーマンポテト みかん	ヨーグルト 菓子	ご飯・ぶりのてり焼き 青菜のおかか和え すまし汁・りんご
6日 20日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー・みそ汁 6日:パン朝食	きのこあんかけうどん さつま芋のいとこ煮 みかん	レモンクッキー 牛乳	ご飯・豆腐のキッシュ かぶのスープ煮・ コーンポタージュ・いちご
7日 21日	(土)	炊きこみご飯 みそ汁 バナナ	【行事食:人日の節句】 七草がゆ・さわらの梅照り焼き 切干大根と里芋の旨煮・みかん	じゃが丸くん 牛乳	ご飯・レバー入り煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ ミルクスープ・りんご
8日 22日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・さばの塩焼き ピーマンきんぴら 豚けんちん汁・みかん	菓子 牛乳	クリームシチュー フルーツポンチ
9日 23日	(月)	パン・チーズ・バナナ コーンポタージュ	ご飯・青菜と豚肉の炒め物 長芋の煮物・みそ汁・みかん	菓子・牛乳 23日:ホットケーキ	炊き込みご飯 おでん・りんご
10日 24日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	石狩うどん かぼちゃの煮物 みかん	ヨーグルト お茶	ご飯・豆腐ハンバーグ 野菜とこんぶのきんぴら すまし汁・りんご
11日 25日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・さわらの変わり西京焼き 納豆和え みそ汁・みかん	じゃこトースト 牛乳	ピラフ 冬野菜のポトフ りんご
12日 26日	(木)	パン・チーズ みかん缶 ミックスキャロット	クリームおじや 白菜のあえもの みかん	あったかくすもち お茶	ご飯・豆腐の肉あんかけ ひじきとさつま芋の五目煮 すまし汁・りんご
13日 27日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	ご飯・さんまの塩焼き きんぴらごぼう すまし汁・みかん	ヨーグルトポムポム 牛乳	うどん 鶏だんご鍋 りんご
14日 28日	(土)	炊きこみご飯 みそ汁 バナナ	ご飯・ふくさ卵 里芋の煮ころがし けんちん汁・みかん	【行事食:小正月】 芋ぜんざい・お茶 28日:焼き芋	ご飯・鮭グラタン 大根サラダ スープ・りんご
15日 29日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・鶏のマムレードてり焼き かぶとえびのくすあんかけ みそ汁・みかん	菓子 牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト
16日 30日	(月)	パン・チーズ バナナ コーンポタージュ	ご飯・松風焼き キャベツのしのだ煮・すまし汁 16日【誕生日食】梅の花ランチ	米粉チヂミ お茶	鮭の混ぜ寿司・豆腐の吉野煮 みそ汁・りんご 30日:すき焼き煮・みそ汁
17日 31日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	ミートスパゲティ かぼちゃのグラッセ スープ・みかん	ヨーグルト お茶	ご飯・コロケ コールスローサラダ 豚汁・りんご

1~3日の間食の  
お菓子は、リフト前  
の段ボール箱から  
選んで下さい

果物は変更の可能性があります。

## 梅の花ランチ



## 1月の給食予定

- 1日: 行事食 (お正月) おせち料理
- 7日: 行事食 (人日の節句) 七草がゆ
- 15日: 行事食 (小正月) 芋ぜんざい
- 16日: 誕生日食 梅の花ランチ

## 朝食パンのお買いもの

10日: Aグループ

