

令和3年1月予定献立表

フレール保育園

| 日 | 曜 | 朝間食(乳) | 献立名 | 3時間食 | 血や肉をつくるもの | エネルギーになるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 |
|----|---|-------------|---|------------------------------|-------------------------------|---|---|---|
| 4 | 月 | 豆乳 ビスケット | マーボー丼 わかめスープ キャベツサラダ チーズ | 麦茶 白ごま クラッカー | 豆腐 豚肉 味噌 チーズ | 米 油 古式原糖 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 ごま 砂糖 | にんにく 生姜 玉ねぎ わかめ キャベツ 人参 コーン缶 | 醤油 酢 塩 だし カレー粉 |
| 5 | 火 | 豆乳 せんべい | ごはん 味噌汁 鮭の変わりパン粉焼き (乳:鮭の変わり焼き) ぐる煮 | 麦茶 さつまいもと チーズの マフィン | 味噌 鮭 豆腐 卵 牛乳 チーズ | 米 マヨネーズ 油 古式原糖 薄力粉 砂糖 バター パン粉(幼) さつまいも | かぼちゃ 水菜 えのき 大根 人参 レーズン | だし みりん 酒 醤油 塩 和風だし 中華だし |
| 6 | 水 | 豆乳 ウエハース | ごはん 卵スープ コーンと豚の味噌つくね 切干大根の煮物 | 麦茶 ドーナツ | 卵 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ 牛乳 | 米 片栗粉 古式原糖 薄力粉 砂糖 バター 油 | こねぎ コーン缶 ねぎ 生姜 切干大根 人参 小松菜 パセリ | 洋風だし 醤油 塩 鮭 だし みりん ペーキングパウダー |
| 7 | 木 | 豆乳 クラッカー | ごはん 豚汁 鶏の照り焼き ごぼうの炒め物 | 麦茶 七草がゆ | 豚肉 味噌 鶏肉 | 米 さつまいも 油 古式原糖 オリーブ油 | えのき 玉ねぎ ごぼう エリンギ 人参 大根 かぶ 春の七草 | だし みりん 酒 醤油 塩 和風だし 中華だし |
| 8 | 金 | 豆乳 ビスケット | 根菜のカレーライス おなかサラダ チーズ | 牛乳 ぜんざい | 豚肉 牛乳 チーズ かつお節 小豆 豆腐(幼) | 米 さつまいも 油 バター 薄力粉 砂糖 はちみつ 古式原糖 白玉粉(幼) もち米(乳) | にんにく 人参 玉ねぎ 蓮根 ごぼう キャベツ 水菜 きゅうり りんご | カレー粉 赤ワイン ケチャップ 塩 ウスター 酢 醤油 だし みりん 酒 |
| 9 | 土 | 豆乳 せんべい | ミートソースパグティ 野菜スープ 大豆のサラダ | 牛乳 菓子 | 豚肉 大豆 牛乳 | スバゲティ 薄力粉 油 じゃがいも 菓子 | 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 しめじ 小松菜 キャベツ コン缶 | ケチャップ 塩 醤油 ウスター 赤ワイン 洋風だし りんご酢 |
| 12 | 火 | 豆乳 ウエハース | ごはん 春雨スープ 鶏と大根のうま煮 人参しりしり | 牛乳 バナナパイ | 厚揚げ 鶏肉 ツナ缶 かつお節 牛乳 | 米 春雨 白滝 油 餃子の皮 砂糖 | えのき チンゲン菜 大根 玉ねぎ 人参 バナナ | 中華だし 醤油 塩 酒 和風だし ココア |
| 13 | 水 | 豆乳 クラッカー | ごはん 味噌汁 さばの磯焼き ポテトサラダ | 牛乳 かぼちゃロール | 味噌 油あげ さば 牛乳 豆乳 | 米 油 片栗粉 じゃがいも 古式原糖 薄力粉 砂糖 | 白菜 舞草 青のり きゅうり 人参 かぼちゃ | だし 塩 酢 醤油 ペーキングパウダー カレー粉 ケチャップ ウスター 洋風だし |
| 14 | 木 | 豆乳 ビスケット | 海苔の佃煮ごはん すまし汁 豚の生姜焼き キャベツピクルス | 牛乳 さつまいも クッキー | かつお節 豆腐 豚肉牛乳 | 米 古式原糖 油 さつまいも 薄力粉 バター | 海苔 しめじ ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 | 醤油 みりん だし 塩 酒 りんご酢 洋風だし 酢 |
| 15 | 金 | 豆乳 せんべい | ロールパン コーンシチュー ほうれん草とトマトのサラダ | 牛乳 そぼろごはん | 鶏肉 牛乳 鶏肉 卵(幼) | ロールパン 油 バター 薄力粉 古式原糖 米 砂糖 | かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ コーン缶 キャベツ ほうれん草 トマト | 洋風だし 塩 酢 醤油 中華だし だし |
| 16 | 土 | 豆乳 ウエハース | チャプチェ丼 きのこスープ かぼちゃのごま和え | 牛乳 菓子 | 豚肉 牛乳 | 米 春雨 ごま油 古式原糖 ごま 菓子 | 玉ねぎ ピーマン 舞草 しめじ 白菜 かぼちゃ 人参 枝豆 | 醤油 ウスター 酒 塩 洋風だし |
| 18 | 月 | 豆乳 クラッカー | マーボー丼 わかめスープ キャベツサラダ | 牛乳 白ごま クラッカー | 豆腐 豚肉 味噌 牛乳 | 米 油 古式原糖 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 ごま 砂糖 | にんにく 生姜 玉ねぎ わかめ キャベツ 人参 コーン缶 | 醤油 中華だし 酢 塩 みりん だし 酒 |
| 19 | 火 | 豆乳 せんべい | ごはん 卵スープ コーンと豚の味噌つくね 切干大根の煮物 | 牛乳 ピザースト | 卵 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ 牛乳 チーズ | 米 片栗粉 古式原糖 食パン | こねぎ コーン缶 ねぎ 生姜 切干大根 人参 小松菜 玉ねぎ | 洋風だし 醤油 塩 酒 だし みりん 酢 ケチャップ カレー粉 |
| 20 | 水 | 豆乳 ビスケット | ごはん 味噌汁 鮭の変わりパン粉焼き (乳:鮭の変わり焼き) ぐる煮 | 牛乳 黒砂糖の 蒸しパン | 味噌 鮭 豆腐 牛乳 豆乳 | 米 マヨネーズ 油 古式原糖 薄力粉 パン粉(幼) 黒砂糖 | かぼちゃ 水菜 えのき 大根 人参 | だし 塩 ケチャップ 醤油 酒 みりん ペーキングパウダー |
| 21 | 木 | 豆乳 せんべい | ごはん 豚汁 鶏の照り焼き ごぼうの炒め物 | 牛乳 幼:キンパ 乳:ませごはん | 豚肉 味噌 鶏肉 牛乳 豚肉 | 米 さつまいも 油 オリーブ油 古式原糖 ごま油 | えのき 玉ねぎ ごぼう エリンギ 人参 きゅうり ほうれん草 海苔 | だし みりん 酒 醤油 塩 中華だし |

| | | | | | | | | |
|----|---|-------------|---------------------------------------|--|-------------------------------|---|---|---|
| 22 | 金 | 豆乳 ウエハース | 根菜のカレーライス おなかサラダ チーズ | 牛乳 幼:ビスケット ケーキ 乳:ビスケット サンド | 豚肉 牛乳 チーズ かつお節 生クリーム(幼) | 米 さつまいも 油 バター 薄力粉 砂糖 はちみつ 古式原糖 | にんにく 人参 玉ねぎ ごぼう 蓮根 りんご キャベツ 水菜 きゅうり ジャム(乳) | カレー粉 赤ワイン ケチャップ ウスター 塩 酢 醤油 だし みりん 酒 |
| 25 | 月 | 豆乳 クラッカー | ジャージャーうどん ほうれん草とトマトのサラダ チーズ | 牛乳 鮭ひじきごはん | 豚肉 味噌 チーズ 牛乳 鮭 | うどん ごま油 米 古式原糖 片栗粉 油 | 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 人参 きゅうり キャベツ ほうれん草 トマト ひじき | 醤油 酒 中華だし 酢 塩 みりん |
| 29 | 金 | 豆乳 せんべい | ごはん 麦と野菜のスープ チキンナゲット 蒸し野菜サラダ | 牛乳 はちみつ レモンケーキ | 鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳 卵 | 米 押麦 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 バター はちみつ | トマト キャベツ 玉ねぎ 生姜 人参 ブロッコリー レモン | 塩 醤油 洋風だし ケチャップ 酢 ペーキングパウダー 中華だし だし |

※朝間食は乳児(にじ、ほし、つき組)に提供します。

朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。

アレルギーについては提供前に表示の確認を行い必要があれば除去を行っています。

※昼食には麦茶、果物が出ます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。

※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の豆乳・牛乳提供を開始します。

お知らせ

※1月4, 5, 6, 7日は業者の配達がない為、おやつ飲み物は麦茶を提供します。
※幼児と乳児のおやつが異なる日は幼:○○ 乳:●●と分けて記載しています。

◀今月の行事▶

- 4日～8日: 伝承遊び週間
- 19日: 避難訓練
- 29日: 誕生会

あけましておめでとうございます。今年も一年よろしくお祈りします。
年末年始は美味しいものをたくさん食べられましたか? 7日の午後おやつには、七草がゆを提供します。ごちそうをたくさん食べて疲れた胃を休め、無病息災を願って食べられるようにしたいと思います。又、そら組を中心に屋上で栽培している、大根とかぶを使用する予定なのでおたのしみにも!

***** 今がおいしい! 冬野菜の紹介です! *****

| | | |
|--|---|--|
| <p>れんこん</p> <p>蓮根は切り方によってちがう食感を楽しむことができます。 薄く切り(酢)水にさらす…シャキシャキ 乱切りにする…ホクホク ホクホクにしたときは水にはさらさない</p> | <p>ごぼう</p> <p>ごぼうは抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富です。水にさらすとポリフェノールが水に溶けてしますので、そのまま使うと栄養価が落ちません。</p> | <p>白菜</p> <p>白菜は英語で「チャイニーズ・キャベツ」といわれ、東洋を代表する野菜の一つで、水分が多く低カロリーな野菜です。今年は特に価格が安く手に入れやすいです。</p> |
| <p>ほうれん草</p> <p>ミネラルたっぷり、緑黄色野菜の王様! β-カロテン、ビタミンE、K、葉酸や鉄を多く含みます。</p> | <p>大根</p> <p>根に含まれるジアスターゼは胃腸の動きを活発にし、胃もたれや二日酔いを防ぐ効果があります。特有の辛み成分にも胃液の分泌を促進する働きがあり、消化を助けてくれる野菜です。</p> | <p>みかん</p> <p>ビタミンCが豊富です。ミカンの筋や袋には、毛細血管を丈夫にするといわれるビタミンPを含みますので、捨てずに一緒に食べましょう。</p> |

参考: JA ホームページ

***** おせち料理って? *****

おせち料理って?

おせち料理は家族揃って一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことです。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるご馳走をみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、おせち料理を楽しみましょう。

おせちに込められた意味を一部紹介します♪

田作り イワシを田んぼの肥料にしたら、米がたくさん収穫できたことから、田を作ることにちなみ「田作り」と呼ばれるようになりました。「五穀豊穣」の象徴として食されています。

かまぼこ 薄桃色の部分は「めでたさ」や「廊下」の意味を持っており、白色の部分は「神聖さ」や「清浄」の意味を持っています。

鏡開きで健康を祈りましょう

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日、みんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

12月のおやつレシピを紹介します♪

コーントースト

材料 (2人分)
食パン
コーン缶…お好み
マヨネーズ…お好み

チーズや黒コショウも合います♪

- ①コーン缶をフードプロセッサーなどで細かくする。(塗りやすくなるためなので、そのままのコーンでも変わらずおいしいです)
- ②コーンとマヨネーズを混ぜて食パンに塗る。
- ③トースターでこんがりするまで焼く。