

1月の献立



古志ひまわり保育園
Tel：23-1504 Fax：23-1505
メールアドレス：koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
新年あけまして おめでとうございます 今年1年また、子どもたちに笑顔をもらいながら、楽しく、美味しい給食が提供できるように頑張ります。今月は、おせち料理を給食に取り入れています。献立の所に「*」を付けていますので探してみてください。 <お知らせ> 6日(月) さくら組そば打ち 7日(火) 七草の日 16日(木) お弁当の日、れんげ組食事公開 28日(火) すみれ、こすもす、さくら組クッキング 今後の予定 2月6日(木) お弁当の日、つばみ組食事公開 3月6日(金) お弁当の日、さくら組食事公開					
6 (さくら組そば打ち) ごはん 大根のそぼろ煮 アラメの炒め物 すまし汁	7 小豆ごはん がんもの煮物 *手綱こんにゃく *紅白なま酢 すまし汁	8 ごはん *豚肉の八幡巻き *昆布巻き 人参の煮物 みそ汁	9 ごはん *ぶりの照り焼き 里芋のごまマヨ和え 大根スティック みそ汁	10 大根菜ごはん 魚の蒸し焼き *たたきごぼう すまし汁	11 煮込みうどん さつま芋の煮物
*りんごぎんとん するめ 牛乳	七草粥 お茶	ぶかし芋 *からんま 牛乳	すいとん汁 お茶	アラメおにぎり *酢れんこん お茶	パン いりこ お茶
13 成人の日 	14 ごはん *松風焼き ブロッコリーの中華和え 冬野菜のぽかぽかスープ	15 赤貝ごはん 厚揚げの煮物 炒めなま酢 すまし汁	16 れんげ食事公開 お弁当の日	17 ごはん 魚の竜田焼き ほうれん草の白和え みそ汁	18 ビビンバ 白菜スープ
20 ごはん 厚揚げの おかかみそ焼き 大根の煮物 みそ汁	21 大根めし 魚の煮付け 白かぶの酢の物 ごまみそ汁	22 ごはん *いり鶏 糸昆布の炒め物 すまし汁	23 ごはん 車麩のから揚げ 切干大根と アラメのナムル 赤貝ののっぺ汁	24 ごはん 鮭の ちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 ワカメスープ	25 チキンライス すまし汁
ごまじゃこおにぎり 野菜 お茶	ごまお焼き いりこ 牛乳	焼き海苔のおにぎり 昆布 お茶	パン するめ 牛乳	干し大根の煮物 果物 お茶	パン 昆布 お茶
27 ごはん 高野と野菜の煮物 ほうれん草と もやしのしらす和え 白菜の塩スープ	28 ワカメうどん カリフラワーの酢みそ和え 人参の煮物	29 ごはん 牡蠣フライ もやしのナムル *黒豆の煮物 みそ汁	30 ごはん おでん 蒸しブロッコリー みかん	31 ごはん 焼き魚 白菜の浸し *赤貝の煮付け みそ汁	2月1日 あんかけ焼きそば ごぼうの煮物
マカロニきなこと いりこ 牛乳	蒸し里芋 するめ お茶	糸昆布おにぎり 野菜 お茶	ジャムサンドパン いりこ 牛乳	焼きおにぎり 昆布 お茶	パン いりこ お茶

保育園で大切にしていること ～行事食・郷土食～

保育園では行事食や郷土食を大切にしています。子どもたちに、その土地で採れた美味しい食材を使い、昔から食べられてきたものを昔ながらの味に調理し、味わって欲しいと思い作っています。

また、最近是他県の美味しい物を取り寄せて食べる人が多かった反面、郷土食を作らない家庭も多くなってきています。そうしたなかで、保育園が子どもたちに味を伝えていく役目も大きくなってきていると感じ、これからも作り続けていきたいと思っています。

子どもに人気のおせち料理

今月の給食の中から簡単にできるレシピを紹介します。

おせちの1品です。子どもたちの大好きなさつま芋とりんごの組み合わせは美味しい間違いなし。

山陰地方でしか食べられていない「赤貝」お正月のおせちとしても食べられています。さっと作れ、子どもたちに大人気です。

<りんごぎんとん>

(材料) りんご1個・さつま芋500g・砂糖50g

①りんごも皮をむき、いちょう切にし、塩水につける。

②さつま芋は皮をむき、半月に切り水につける。

③鍋に②のさつまいもと、ひたひたに水を入れ煮る。

④さつまいもに火が通ったら、水気を少し捨て、①のりんごと砂糖を入れて再度水気がなくなるまで煮る。



<赤貝の煮付け>

(材料) 赤貝・酒・砂糖・しょうゆ

①鍋に水100ccくらいと、酒少々、洗った赤貝を入れ、蓋をし強火にかける。

②沸騰して貝が開いたら、砂糖としょうゆで味付けをし、ひと煮立ちさせる。



<こんなもの作ってます>

…行事食…

春 入園、進級お祝い・春のお彼岸(ぼたもち)
ひな祭り・こどもの日

夏 七夕

秋 秋のお彼岸(おはぎ)・お月見

冬 冬至(南瓜を使う)・クリスマス・お餅つき
七草・おせち料理・節分

…郷土食…

焼き鯖→ちらし寿司、煮物、

笹巻き→年長笹巻き作り

飛び魚→そぼろごはん、ごま揚げ、梅しそ揚げ

赤貝→ごはん、煮付け、のっぺ汁

板ワカメ→ごはん

アラメ→ごはん、炒め物、酢の物

しじみ→しじみ汁