



1月献立



2021年度1月予定献立表

ひまわり第2保育園

* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土	
☆お餅つき、楽しかったよ☆ 12月23日にお餅つきをしました！ 「よいしょー、よいしょー」と元気いっ ぱいの掛け声が響いていました。ぞう組 の子どもたちは、丸めたり、杵でついたり ととても楽しそうでした。きりん組は、 自分たちが育てた大豆できな粉を作り、 お餅と一緒に食べましたよ。		ごはん ◎がんもの煮物 ◎手綱こんにやく ◎紅白なます 味噌汁	小豆ごはん ◎ぶりの照り焼き ブロccoliのごま和え 味噌汁	ごはん ◎松風焼き ◎黒豆 ◎炒めなま酢 すまし汁	チャーハン わかめスープ	
		◎りんごきんとん ◎結び昆布・お茶	きな粉団子・◎するめ・牛乳	七草がゆ・お茶	プレーン丸パン・するめ・お茶	
成人の日 	ごはん 厚揚げのねぎ味噌焼き ◎れんこんの煮物 ほうれん草の浸し すまし汁	ごはん ◎鶏チャーシュー 人参の煮物 ◎たたきごぼう 豆乳味噌汁	ごはん 魚のパン粉焼き 花サラダ 大根スープ	ごはん マーボー豆腐 あらめの酢の物 味噌汁	炊き込みおこわ 味噌汁	
10	11	12	13	14	15	
	◎小豆ぜんざい・昆布・お茶	◎田作り・りんご・牛乳	れんこんの青のり焼き いりこ・牛乳	大根海苔巻き・するめ・お茶	レーズンパン・昆布・お茶	
ごはん 魚の味噌焼き 納豆サラダ さつま芋の煮物 とろろ汁	ごはん 八宝菜 里芋の和サラダ 味噌汁	ごはん ポークビーンズ 白菜の浸し 味噌汁	ごはん 魚の竜田焼き おから 豆乳クリームスープ	ごはん 牛肉と根菜のきんぴら 湯豆腐 味噌汁	そぼろごはん 味噌汁	
17	18	19	20	21	22	
あらめおにぎり・昆布・お茶	さつま芋のきんつば いりこ・牛乳	ライス春巻き・するめ・お茶	マカロニきな粉・昆布・牛乳	みかん大福・いりこ・お茶	かぼちゃスティック・するめ・お茶	
ごはん 手羽元の塩麴焼き 大根の煮物 ごま味噌汁	お弁当の日 	ごはん 高野の中華炒め 刻み昆布のサラダ すまし汁	ごはん おでん ブロccoliののり和え 味噌汁	ごはん 焼鯖と白ネギの煮物 白和え 味噌汁	焼きのりのおにぎり 鶏団子の味噌汁	
24	25	26	27	28	29	
みそ焼きおにぎり いりこ・お茶	団子汁・するめ・お茶	焼き芋・昆布・牛乳	青菜とじゃこのおにぎり いりこ・お茶	ジャムサンドパン・するめ・牛乳	ほうれん草パン・昆布・お茶	
ごはん 炒り豆腐 青菜のナムル 春雨スープ	<h2 style="color: red;">新年あけましておめでとうございます</h2> <p>1月は、天も地も人々もゆっくり和み、仲睦まじく過ごす月（＝睦月）と言われて います。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始め ましょう。今年も子どもたちが”おいしい、また作ってね”と言ってくれるような 給食を目指していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします！</p>					
蒸かし芋・いりこ・牛乳						

おせち料理には、長寿や子孫繁栄を願う食材が
たくさん使われています

- <黒豆> <するめ>
まめ（健康）に暮らせるように 祝い事を表す縁起物
- <昆布> <紅白なます>
よろこぶ お祝いの水引きをかたどったもの
- <きんとん> <ごぼう>
黄金色に輝く財宝にたとえて 細長く幸せに
- <からんま>
豊年豊作祈願（江戸時代に高級肥料として片口いわしが使われたことから）
- <手綱こんにやく>
結び目のような形から縁を結ぶとも考え、「良縁成就」の縁起を担っています



今月は、おせちやお正月に食べる、縁起の良い料理をたくさん入れています。献立には、◎印がしてあります。

おせち料理の中から…親子で作ってみませんか？

りんごきんとん

<材料>

- さつまいも 500g（中2本位）
- 砂糖A
- りんご 100g（約1ヶ）
- 砂糖B

お手伝いポイント

- ☆さつま芋をつぶす、混ぜることを一緒にやると楽しい！
- ☆さつま芋やりんごを切ってみる

- ①さつま芋は厚めに皮をむき、茹でやすい大きさに切り、水にさらしあく抜きをしてから柔らかく茹でる。
- ②りんごは、皮をむき、1/6に切り、8mm位の薄切りにする。
- ③さつまいもが柔らかくなったら、茹で水を捨てて砂糖Aを加えつぶしながら混ぜる。
- ④りんごは、砂糖Bを振りかけ、レンジで5分程加熱する。
- ⑤③と④の汁を混ぜて弱火にかけ、ポタリと落ちるまで練る。最後にりんごを加えて、混ぜる。

