



# 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	
 <p>☆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」と元気いっば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。</p>		<p>ごはん ◎がんもの煮物 ◎手綱こんにやく ◎紅白なます 味噌汁</p>	<p>小豆ごはん ◎ぶりの照り焼き ブロッコリーのごま和え 味噌汁</p>	<p>ごはん ◎松風焼き ◎黒豆 ◎炒めなます すまし汁</p>	<p>チャーハン わかめスープ</p>	
		◎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	
<p>成人の日</p> 	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>ごはん 魚のパン粉焼き 花サラダ 大根スープ</p>	<p>ごはん マーボー豆腐 あらめの酢の物 味噌汁</p>	<p>炊き込みおこわ 味噌汁</p>	
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	
<p>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</p>	<p>ごはん 八宝菜 里芋の和サラダ 味噌汁</p>	<p>ごはん ポークビーンズ 白菜の浸し 味噌汁</p>	<p>ごはん 魚の竜田焼き おから 豆乳クリームスープ</p>	<p>ごはん 牛肉と根菜のきんぴら 湯豆腐 味噌汁</p>	<p>そばろごはん 味噌汁</p>	
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	
<p>ごはん 手羽元の塩麴焼き 大根の煮物 ごま味噌汁</p>	<p><b>お弁当の日</b></p> 	<p>ごはん 高野の中華炒め 刻み昆布のサラダ すまし汁</p>	<p>ごはん おでん ブロッコリーのり和え 味噌汁</p>	<p>ごはん 焼鯖と白ネギの煮物 白和え 味噌汁</p>	<p>焼きのりのおにぎり 鶏団子の味噌汁</p>	
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	
<p>ごはん 炒り豆腐 青菜のナムル 春雨スープ</p>	<p><b>新年あけましておめでとうございます</b></p>  <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＞ 〇するめ＞ 祝い事を表す縁起物
- まめ（健康）に暮らせるように
- ＜昆布＞ 〇紅白なます＞ お祝いの水引きをかたどったもの
- よろこぶ
- ＜きんとん＞ 〇ごぼう＞ 細長く幸せに
- 黄金色に輝く財宝にたとえて
- ＜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、〇印がしてあります。

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 100g（約1ヶ）  
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。

