



			あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	おやつ	
			みんなのからだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 		
4	月	カレー・大根サラダ・みかん	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・大根・小松菜・みかん	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	牛乳 マカロニきなこ	
5	火	豚肉と根菜の甘辛煮・みそ汁・ごまふりかけ・りんご	豚肉・油揚げ・わかめ・みそ	ごぼう・人参・たけのこ・しらたき・ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ・りんご	油・砂糖・ごま	牛乳 お菓子	
6	水	ビビンバ・野菜スープ・みかん	豚ひき肉	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・小松菜・えのきたけ・みかん	ごま油・砂糖・ごま・じゃがいも	メグミルクCa鉄牛乳 りんごジャムサンド	
7	木	魚(マス)の塩麴漬焼き・白菜のみみ漬け・みそ汁	マス・塩昆布・油揚げ・みそ	白菜・人参・キャベツ・小松菜	じゃがいも	お茶 菜飯おにぎり	
8	金	酢豚・卵入り春雨スープ・りんご	豚肉・豆腐・わかめ・鶏卵	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・長ねぎ・りんご	片栗粉・油・砂糖・春雨・ごま油	牛乳 お菓子	
★	9	土	豚丼・野菜汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・えのきたけ・長ねぎ	砂糖・じゃがいも	お茶 お菓子
12	火	ハンバーグ・ブロッコリーソテー・わかめスープ	合いびき肉・豆腐・わかめ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・キャベツ	油・砂糖・マヨネーズ	牛乳 お菓子	
13	水	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・かき卵スープ	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・きゅうり・人参・ホールコーン缶・小松菜・長ねぎ	マーマレードジャム・じゃがいも・マヨネーズ	お茶 ヨーグルト	
14	木	魚(カレイ)のかば焼き・三色ひたし・みそ汁	カレイ・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・大根	片栗粉・油・砂糖	メグミルクCa鉄牛乳 スナックパン	
15	金	★小正月★ 松風焼き・昆布豆・新潟の雑煮汁・みかん	鶏ひき肉・みそ・青のり・大豆水煮・昆布・甘塩鮭	玉ねぎ・人参・しょうが・大根・長ねぎ・小松菜・みかん	砂糖・片栗粉・油	お茶 ツナマヨおにぎり	
★	16	土	カレーライス・ジュリエヌスープ	豚肉	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	お茶 お菓子
18	月	麻婆豆腐・もやしの中華和え・りんご	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・りんご	油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま	牛乳 ドーナツ	
19	火	★食育の日★ 魚(サケ)の焼き漬け・コーン入りおひたし・みそけんちん汁	サケ・かつお節・豆腐・みそ	ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・しらたき	砂糖・さつまいも	牛乳 お菓子	
🐱	20	水	★特別献立★ うどん・うどん汁・野菜のかき揚げ・みかん	鶏肉・油揚げ・ちくわ・青のり	小松菜・人参・えのきたけ・長ねぎ・玉ねぎ・ピーマン・みかん	うどん(乾麺)・さつまいも・小麦粉・油	お茶 りんご
21	木	親子煮・ツナと大豆のサラダ・焼きのり・りんご	鶏肉・鶏卵・ツナ水煮・大豆水煮・焼きのり	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・りんご	じゃがいも・車麩・油・砂糖・マヨネーズ	お茶 コーンおにぎり	
22	金	ちくわのカレー揚げ・ほうれん草のごま和え・豚汁・焼きのり	ちくわ・豚肉・豆腐・みそ・焼きのり	ほうれん草・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しらたき	小麦粉・油・砂糖・ごま・じゃがいも	ジョア ジャムサンド	
★	23	土	中華丼・春雨スープ	豚肉・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しょうが・ホールコーン缶・長ねぎ	油・片栗粉・ごま油・春雨	お茶 お菓子
25	月	煮込みおでん風煮物・大豆入り肉そぼろ・みかん	厚揚げ・ちくわ・昆布・大豆水煮・豚ひき肉・かつお節・みそ	大根・人参・しらたき・しょうが・みかん	里いも・油・砂糖	牛乳 お菓子	
26	火	魚(サバ)のみそ煮・小松菜の磯香和え・沢煮椀・ごまふりかけ	サバ・昆布・のり・豚肉・みそ	しょうが・小松菜・もやし・大根・ごぼう・えのきたけ・人参・長ねぎ	砂糖・春雨	お茶 そぼろおにぎり	
🐱	27	水	★お誕生会★ カレーピラフ・鶏肉のオープン焼き ブロッコリーの和え物・コンソメスープ・りんごゼリー	ウインナー・鶏肉・ツナ缶	ホールコーン缶・玉ねぎ・人参・ピーマン・パセリ・ブロッコリー・キャベツ・えのきたけ	油・小麦粉・オリーブオイル・じゃがいも・ゼリー	ぶどうジュース オレンジケーキ
28	木	厚揚げと大根の炒め煮・みそかき卵汁・焼きのり・みかん	厚揚げ・豚肉・鶏卵・みそ・焼きのり	大根・人参・チンゲン菜・生しいたけ・にんにく・しょうが・白菜・玉ねぎ・みかん	油・砂糖	メグミルクCa鉄牛乳 スナックパン	
29	金	クリームシチュー・ひじきサラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・ブロッコリー・ほうれん草	じゃがいも・油・マヨネーズ・ごま	お茶 ヨーグルト	
★	30	土	麻婆丼・もやしとツナのサラダ	豆腐・豚ひき肉・みそ・ツナ缶	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・もやし	油・砂糖・片栗粉・ごま油・マヨドレ	お茶 お菓子

\* 献立内容を変更する場合があります。 ★ 土曜日は完全給食です。

\* 行事等で完全給食の日は 🐱 マークを付けています。

発行：ほのほの保育園



# 給食だより

令和2年12月発行



あけましておめでとうございます

お正月といえば「おせち料理」。おせち料理には「いわれ」があり、新しい年を祝う気持ちと、家族みんなの健康や幸せを願う気持ちが込められています。

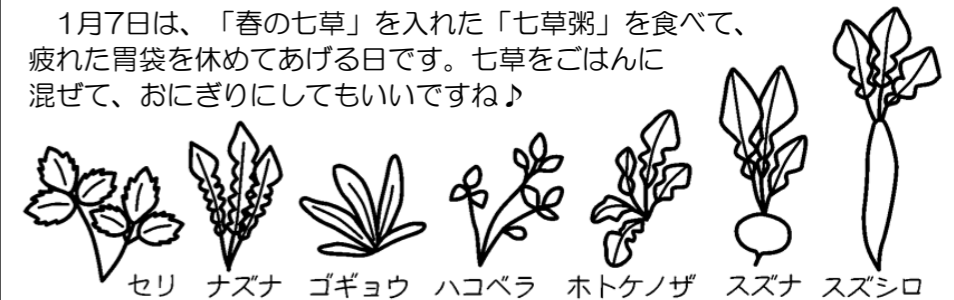
『紅白のかまぼこ』は、おめでたさの象徴です。黄色い色をした『栗きんとん』には、お金に恵まれるように、という願いが込められています。『だてまき』の形は、昔の巻物(書物)を模しており、頭が良くなるようにと願いを込めます。『くろまめ』は、まめまめしく、ま(じ)めに働く、という意味が込められています。新しい年がすばらしい年になるように、込められた願いを考えながら、おせち料理を食べてみましょう。



## 7日は「七草粥(ななくさがゆ)の日」 知っていますか? 春の七草

クリスマスからお正月にかけて、おいしいごちそうを食べる機会がぐんと増えます。この時期、私たちの胃袋は大忙し! たくさんのごちそうを消化するために、一生懸命働きます。

1月7日は、「春の七草」を入れた「七草粥」を食べて、疲れた胃袋を休めてあげる日です。七草をごはんに混ぜて、おにぎりにしてもいいですね♪



## 昔から伝わる新潟の味『鮭の焼き漬け』

「焼き漬け」は、昔からある調理法です。焼いた魚を漬け汁に漬け込むことで保存性が高まります。魚が熱いうちに漬けると味がよくなじみます。焼き漬けには、鮭やぶりなどの魚がよく使われます。



鮭を焼き漬けにする場合、新潟では、「もち切り」という切りもちに似た形の切り身を使う場合が多いです。この切り方は他の地域では見られないため、「新潟切り」ともいわれます。脂がのった鮭が手に入ったら、焼き漬けを試してみてくださいね♪