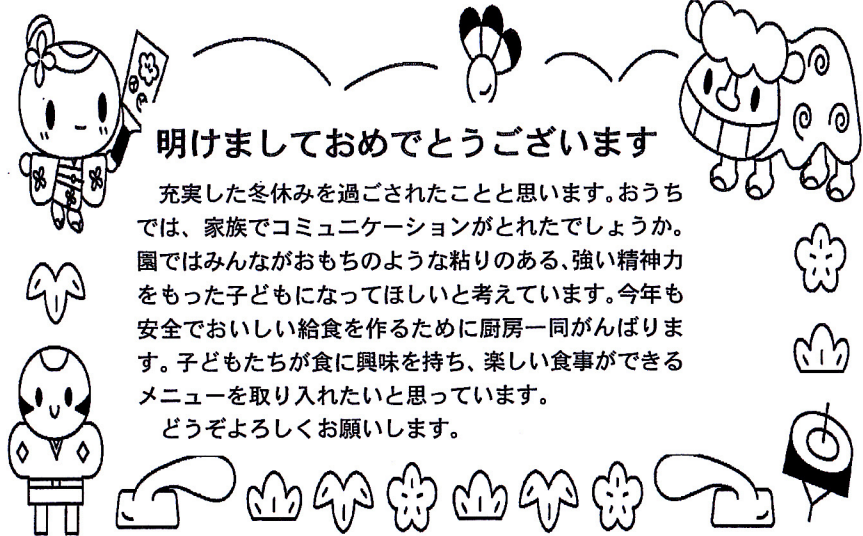




1月こんだてひょう

平成24年1月4日 豊間根保育園



明けましておめでとうございます

充実した冬休みを過ごされたことと思います。おうちでは、家族でコミュニケーションがとれたでしょうか。園ではみんながおもちのような粘りのある、強い精神力をもった子どもになってほしいと考えています。今年も安全でおいしい給食を作るために厨房一同がんばります。子どもたちが食に興味を持ち、楽しい食事ができるメニューを取り入れたいと思っています。

どうぞよろしくをお願いします。

【材料】子ども：2人分 大人：2人分

- 米・・・100g
- 水・・・700cc
- 塩・・・適量
- 七草・・・適量

- ・セリ・ナズナ・ゴギョウ
- ・ハコベラ　・ホトケノザ
- ・スズナ（かぶ）・スズシロ（大根）

〈七草がゆのいわれ〉

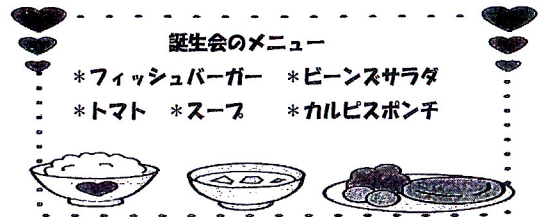
1月7日の朝に、七草がゆをいただく習慣は昔から伝わっています。七草の芽吹きエネルギーをもらい、「今年も家族でみんなが元気で暮らせますように」と無病息災を祈る行事です。

今では、年末年始のごちそうで疲れた胃を休めるという意味合いが大きくなりました。

※今回は七分粥のレシピをのせました。お好みで全粥（米の5倍の水で炊いたお粥）でも作ってみてください。

七草がゆをつくってみよう

- ① 七草は塩茹でして刻んでおきます。
- ② 米をといで、米の7倍の水を加えて火にかけます。
- ③ ②がひと煮立ちしたところで弱火にして、40分ほどことごと煮ます。
- ④ 炊き上がったお粥に刻んだ七草を加えて混ぜ、塩で味を調えて火を止めます。



誕生会のメニュー

- *フィッシュバーガー
- *ピーンスサラダ
- *トマト
- *スープ
- *カルピスポンチ

※箸セット、おしぼりは毎日きれいにしておいて持たせて下さい。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。
ご了承ください。

| 日 | 曜 | 午前おやつ (未満児) | 昼 食 | | 全園児午後のおやつ |
|----|---|----------------|-----------------------------------|--|-------------|
| | | | 全 園 児 | | |
| 1 | 日 | | 年 始 休 み | | |
| 2 | 月 | | | | |
| 3 | 火 | | | | |
| 4 | 水 | 牛乳・えびせん | カレーライス・昆布と大豆の煮物・かまぼこソテー・ミニジュース・果物 | | 牛乳・バームクーヘン |
| 5 | 木 | 牛乳・プリッツ | 魚の竜田揚げ・紅白なます・味噌汁・果物 | | 牛乳☆キャロットケーキ |
| 6 | 金 | 牛乳・ビスコ | 中華丼・春雨のソテー・スープ・果物 | | ミニジュース・せんべい |
| 7 | 土 | 牛乳・バナナ | サンドイッチ・スープ・果物 | | |
| 8 | 日 | | | | |
| 9 | 月 | | 成 人 の 日 | | |
| 10 | 火 | 牛乳・フレーク | 高野豆腐のそぼろあん・卵の中華風炒め・味噌汁・果物 | | 牛乳☆チーズケーキ |
| 11 | 水 | 牛乳・クラッカー | 魚と大根の味噌煮・マカロニサラダ・すまし汁・果物☆みずき団子 | | 牛乳・クッキー |
| 12 | 木 | ヨーグルト | 鶏肉の照り焼き・シルバーサラダ・味噌汁・果物 | | 牛乳・ビスケット |
| 13 | 金 | 牛乳・サブレ | 魚のコーンマヨネーズ焼き・もやしのナムル・スープ・果物 | | プリン |
| 14 | 土 | 乳酸飲料・せんべい | カレーうどん・ミニジュース・果物 | | |
| 15 | 日 | | | | |
| 16 | 月 | 牛乳・卵ボーロ | 魚の味噌煮・ひじきサラダ・すまし汁・果物 | | 牛乳・ビスケット |
| 17 | 火 | 牛乳・せんべい | マーボー丼・もやしの中華サラダ・スープ・果物 | | ゼリー |
| 18 | 水 | 牛乳・ビスケット | 鶏肉の甘辛煮・ポテトサラダ・味噌汁・果物 | | 牛乳☆フレークファッチ |
| 19 | 木 | 牛乳・ビスコ | たけのご御飯・豚肉のごまだれ焼き・ピーマンソテー・味噌汁・果物 | | 牛乳・せんべい |
| 20 | 金 | 牛乳・えびせん | 味噌おでん・わかめの酢の物・スープ・果物 | | 牛乳・クッキー |
| 21 | 土 | プリン | ナポリタン・ミニジュース・フルーツヨーグルト | | |
| 22 | 日 | | | | |
| 23 | 月 | 牛乳・クッキー | えび入り卵焼き・スパゲティーサラダ・味噌汁・果物 | | 牛乳・せんべい |
| 24 | 火 | 牛乳・リッツ | 魚のマリネ・スイートポテトサラダ・スープ・果物 | | 牛乳・かりんとう |
| 25 | 水 | 牛乳・ウエハース | 豆腐ハンバーグ・切干大根煮・味噌汁・果物 | | 牛乳・ビスケット |
| 26 | 木 | 牛乳・せんべい | ちくわの2色揚げ・キャベツの酢の物・すまし汁・果物 | | 牛乳☆マドレーヌ |
| 27 | 金 | ゼリー | 誕 生 会 | | ジュース・ミニパン |
| 28 | 土 | 飲むヨーグルト・せんべい | 炊込みおにぎり・豚汁・果物 | | |
| 29 | 日 | | | | |
| 30 | 月 | 牛乳・プリッツ | 鶏肉のマーメレード焼き・コールスローサラダ・スープ・果物 | | 牛乳・ビスケット |
| 31 | 火 | 牛乳・サブレ | 五目御飯・天ぷら盛り合わせ・和風サラダ・すまし汁・果物 | | 牛乳・せんべい |