



令和3年
1月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

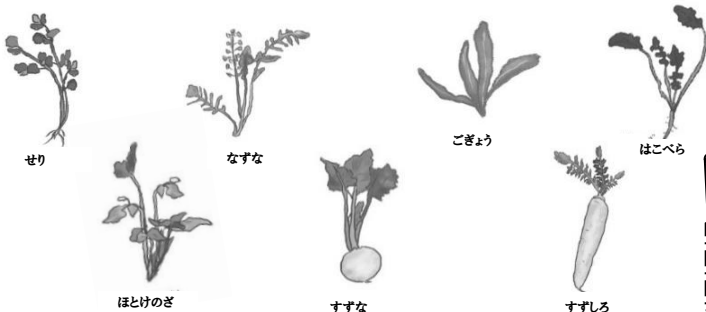
日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)	延長おやつ (4:30~)
5	火	枝豆と塩昆布のごはん・ツナじゃが・青菜の卵和え・オレンジ・焼き麩のみそ汁	・サッポロポテト ・ミルク	・クラッカー ・ミルク	・カントリーマーム
6	水	麦ご飯・ささみフライごまみそかけ・千キャベツ・みかん・けんちん汁	◎スイートポテト	・ビスケット ・牛乳	・せんべい
7	木	パン・鮭の黄金焼き・キャベツのサラダ・バナナ・ポトフスープ	◎青菜粥	・ビスコ ・ミルク	・チーズあられ
8	金	鶏すき焼き丼・白菜ののり和え・りんご・キャベツのみそ汁	◎ぜんざい	・白せんべい ・牛乳	・スナックパン
9	土	パン・かき揚げうどん・野菜たっぷりサラダ・オレンジ	・ミニドーナツ	・せんべい	
11	月	成人の日			
12	火	麦ご飯・さばのみそ煮・お浸し・みかん・豆腐ときのこのすまし汁	◎ジャムサンド ・ミルク	・クラッカー ・牛乳	・せんべい
13	水	パン・あんかけうどん・二色の芋サラダ・バナナ	◎豆腐ドーナツ ・牛乳	・ビスコ ・ミルク	・おととと
14	木	ハンバーグカレー・りんごサラダ・オレンジ	◎いちごのロールケーキ ・ミルク	・白せんべい ・牛乳	・ポテトチップス
15	金	麦ご飯・野菜入り納豆・お好み揚げ・千キャベツ・りんご・大根のみそ汁	・サンドクッキー ・ミルク	・せんべい ・牛乳	・ドーナツ
16	土	ツナとはんぺんのご飯・ポパイサラダ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	・チーズあられ	・ビスケット	
18	月	鮭とコーンのバターライス・ジャーマンポテト・りんご・キャベツのスープ	・ベジたべる ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・ステッククリームパン
19	火	ご飯・八宝菜・ポテトのごま和え・みかん・中華風スープ	◎さつま芋クッキー ・ミルク	・ビスコ ・牛乳	・パウムクーヘン
20	水	パン・チャーシュー麺・シューマイ・バナナ・野菜サラダ	◎五平餅	・ウエハース ・ミルク	・せんべい
21	木	五目鶏めし・ちくわの磯辺揚げ・かぼちゃの天ぷら・千キャベツ・オレンジ・青菜のすまし汁	◎きな粉ケーキ ・ミルク	・ビスケット ・牛乳	・かりんとう
22	金	昆布ご飯・ミンチコロケ・千キャベツ・みかん・けんちんみそ汁	・ポテトチップス ・ミルク	・ポーロ ・牛乳	・ミニドーナツ
23	土	焼豚チャーハン・コロコロサラダ・みかん・野菜スープ	・サンドクラッカー	・せんべい	
25	月	パン・魚フライ・千キャベツ・りんご・クラムチャウダー	◎お麩ラスク ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
26	火	麦ごはん・マーボー豆腐・華風サラダ・みかん・玉ねぎと青菜のスープ	・さやえんどう ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳	・クリームパン
27	水	パン・焼きそば・春巻き・りんご・かき玉スープ	◎ミルククッキー ・牛乳	・せんべい ・ミルク	・チョコチップパン
28	木	菜めし・五目卵焼き・ひじきの炒め煮・オレンジ・根菜のみそ汁	・えびせん ・ミルク	・ポーロ ・牛乳	・プチシュー
29	金	パン・ワンタンスープ・バナナ・ブロッコリーサラダ	◎ツナマヨおにぎり	・白せんべい ・牛乳	・サンドクッキー
30	土	パン・五目ラーメン・ツナサラダ・オレンジ	・おととと	・ビスケット	



お正月は、新しい一年が幸せであるようにお祝いする行事です。元旦にやってきて、家族に生命力を与えてくれる年神様は、よい運氣をもたらしてくれると考えられています。家族で、年神様をおもてなししながら、仲良く穏やかにすごして、よい一年のスタートをきりたいですね。

1月7日

七草粥。春の初めに生える若菜には強い生命力があり、これを食べると一年の邪気ははらわれ、健康に過ごせるといわれています。人日(じんじつ)の節句に食べる七草粥は、お正月のごちそうで疲れた胃を休め、通常の毎日に切り替える区切りの役目もあります。



七草を刻むときは、包丁とまな板でトントンと大きな音を立てると、邪気が払われるといわれています。

1月11日

鏡開き。ぜんざいを作って、お供えした鏡餅をいただきます。

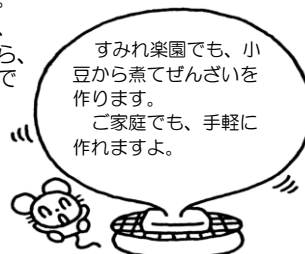
ぜんざい 1月9日

(材料 4人分程度 g)

・切り餅	4切れ	・塩	3
・小豆(乾)	100	・水	400
・砂糖	100	・片栗粉	3

(材料 4人分程度 g)

- ①小豆を洗い、たっぷりの水を入れ沸騰させた後水を切る。再び水を入れ沸騰後、水を切る。
- ②①にたっぷりの水を入れ、小豆が完全にやわらかくなるまでゆっくり煮る。
- ③砂糖を加え塩も加え、粒あんが出来上がったなら、水を加え水溶性片栗粉で少しとろみをつける。
- ④お餅を焼いて、ぜんざいをかけて出来上がり。



1月は、おせち料理、雑煮、七草粥、ぜんざいなど行事食の機会がたくさんあります。すみれ楽園でも、1/7に青菜粥、1/9にぜんざいができます。