

きゅうしよくだより



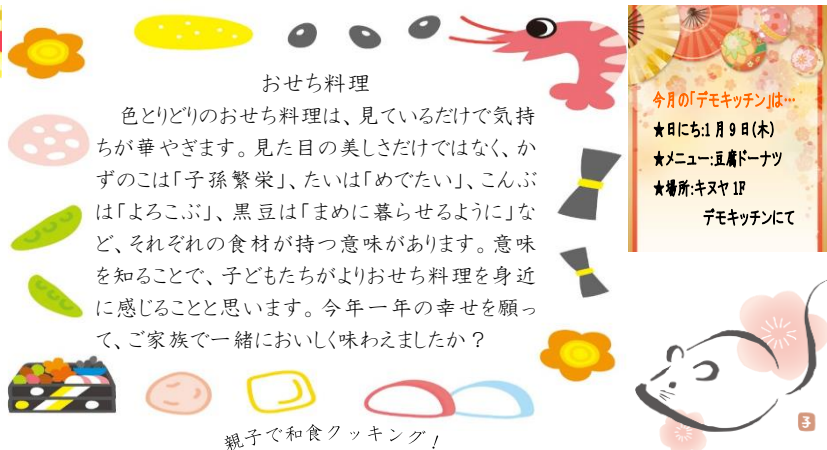
2019年度
認定こども園 神田保育園

月	火	水	木	金	土
		1 元日	2 休園日	3 休園日	4 手作り弁当の日 おやつ パン
6 納豆ご飯 お好み焼き 胡瓜とみかんの酢物 清汁 おやつ 七草がゆ	7 肉じゃが キャベツ塩っぺ和え 味噌汁 おやつ ほっとどっぐ	8 〈ふみよさんの リクエストメニュー〉 まーぼーとうふ じゃーまんぼとと うきうきる おやつ ホットケーキ	9 〈パンの日〉 神田バーガー ブロッコリーサラダ コンソメスープ おやつ おにぎり	10 魚の西京焼き 三色和え 清汁 おやつ きなこもち	11 炊き込みご飯 酢物 味噌汁 おやつ パン・果物
13 成人の日	14 魚の幽庵焼き 人参とツナの きんぴら 味噌汁 おやつ 大根餅	15 〈誕生会〉 ゆず寿司 かき揚げ ほうれん草胡麻和え かきたま汁 おやつ おにぎり	16 ホンモノの唐揚げ 胡瓜と油揚げの酢物 清汁 おやつ まかろにきなこ	17 〈にこさんの リクエストメニュー〉 とりにくのぼんこやき りんごさらだ わくわくどきどきる おやつ ツナサンド	18 肉みそご飯 酢物 清汁 おやつ パン・果物
20 鶏肉の照り焼き 切り干し大根炒め煮 味噌汁 おやつ 人参クラッカー	21 魚の味噌煮 ゴマネーズ和え 清汁 おやつ 米粉の外郎	22 肉豆腐 キャベツの酢物 味噌汁 おやつ おにぎり	23 〈ひよりの リクエストメニュー〉 ぎょうざ ほうれんそうなっとう きゅうにんといろじる おやつ フレンチトースト	24 魚の幽庵焼き もやしの酢物 芋煮汁 おやつ くりむしようかん	25 ピラフ サラダ コンソメスープ おやつ パン・果物
27 豚肉の生姜焼き 大根と油揚げの酢物 けんちん汁 おやつ チヂミ	28 魚の煮つけ ひじきの炒め煮 味噌汁 おやつ みたらし団子	29 タンダーリーチキン 大根サラダ クリームシチュー おやつ おにぎり	30 ぎせい豆腐 きゅうりとかぶの酢物 清汁 おやつ カリカリせんべい	31 ししゃも磯辺揚げ ほうれん草 ピーナッツ和え うどん汁 おやつ ラスク	

あけましておめでとございます!

年末年始のお休みはどのように過ごされましたか？家族でゆっり過ごしたり、お出かけをしたりと充実した数日を過ごされたことと思います。

早いもので今年度も残り3か月となりました。子どもたちは、お家でも保育園でもいろいろな体験をして日々成長してきたことと思います。いつの間にか苦手だったものが食べられるようになっていたり、好きなものが増えたり…。「保育園で食べたからお家でも食べてみたい!」そんな風にお家で話してもらえるような給食作りに励んでいきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします!



おせち料理

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よるこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味があります。意味を知ることで、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえましたか？

親子で和食クッキング!
大根なます(ゆず入り)

今月の「デモキッチン」は…
★日にち:1月9日(木)
★メニュー:豆腐ドーナツ
★場所:キヌヤ1F
デモキッチンにて

1月においしい海の生き物

- ・ばとう
- ・ほんもろこ
- ・ぶら
- ・たい
- ・さわら
- など



島根県では「ばとう」と呼ばれているマトウダイは、体の真ん中に弓の的のような黒斑があること、体が馬の頭に似ていることが名前の由来になっています。自身魚で、鍋や煮つけ、ムニエルなどどんな料理でもおいしいいただくことができます。

材料(4人分)				作り方
大根	1/6本	砂糖	小1/2	①大根とにんじんは千切りにする。
にんじん	1/3本	しょうゆ	大1/2	②油揚げは油抜きをする。
油揚げ	20g	塩	少々	③乾燥わかめは水で戻す。
乾燥わかめ	1g			④すべての食材と調味料を混ぜ合わせたら完成。
炒りごま	小1			 <p>〈一ロメモ〉 大根なますは、お正月のおせち料理に欠かせない料理のひとつです。大根とにんじんで作った紅白の色は水引を表し、縁起が良いとされてきました。大切にしたい食文化です。</p>
ゆず酢	小1			