

きゅうしよくだより



平成30年度 神田保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|--|---|
| | 1 元日 | 2 休園 | 3 休園 | 4 お楽しみメニュー おやつ パン | 5 お楽しみメニュー おやつ パン |
| 7 ひじきご飯 炒り豆腐 胡瓜とみかんの酢物 清汁 おやつ 七草がゆ | 8 <誕生会> いなり寿司 ほうれん草の ピーナツ和え 野菜のかき揚げ かきたま汁 おやつ きなこもち | 9 高野豆腐の揚げ煮 もやしの酢物 味噌汁 おやつ おにぎり | 10 <れいさんの リクエストメニュー> 神田バーガー たらこ人参 クリームシチュー おやつ パナナスコーン | 11 <おじいちゃん・おば あちゃんの日> おにぎり 豚汁 おやつ パン | 12 ピラフ サラダ コンソメスープ おやつ パン・果物 |
| 14 成人の日 | 15 お好み焼き ほうれん草と白菜の おかか和え 味噌汁 おやつ パン | 16 パン たらこスパゲッティ サラダ コンソメスープ おやつ おにぎり | 17 ポークチャップ キャベツ塩昆布和え 清汁 おやつ パン | 18 焼きそば サラダ 味噌汁 おやつ パン | 19 手作り弁当の日 おやつ パン・果物 |
| 21 鶏肉の照り焼き 胡瓜とみかんの酢物 味噌汁 おやつ 人参クラッカー | 22 魚の西京焼き 人参とツナの きんぴら 芋煮汁 おやつ 大根もち | 23 肉豆腐 キャベツの酢物 味噌汁 おやつ おにぎり | 24 <連携献立> 大根と豚肉の味噌煮 ほうれん草納豆 清汁 おやつ 大学芋 | 25 <魚の連携献立> ホンモロコのから揚げ ゴマネズ和え 味噌汁 おやつ くるくるドッグ | 26 肉みそ飯 酢物 清汁 おやつ パン・果物 |
| 28 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 | 29 魚の煮つけ 切り干し大根炒め煮 味噌汁 おやつ 蒸し羊羹 | 30 <ゆうとさんの リクエストメニュー> 白ごはん 麻婆豆腐 たらこ人参 カレースープ おやつ ホットドッグ | 31 ポテトコロッケ きゅうりとかぶの酢物 清汁 おやつ カリカリせんべい | | |

あけましておめでとうございます!

年末年始のお休みはどのように過ごされましたか？
家族でゆっくり過ごしたり、お出かけをしたりと充実した
年末年始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、色々な味を体験して日々成長してきたことと思
います。好きなものや食べられるようになったものが増
えるよう、旬の食材を使い、味付けや調理法の工夫をし
ながら幅を広げていきたいと思います。
今年もどうぞよろしくお願いいたします!

※12日(土)から18日(金)まで園舎引っ越しに伴い、現園舎での調理が行えないため、西益田
公民館で行います。限られた調理器具等での調理になるため、献立を変更するかもしれません。
ご了承ください。

どんど焼きとは…

小正月の行事で、正月の松飾り・注連縄・書初めなどを
家々から持ち寄り、一か所に積み上げて燃やすという日本
全国に伝わる正月の火祭り行事です。また、火に当たったり、
燃やしたものの残り火で串に刺した団子や餅を焼いて
食べたりすると、その一年間健康でいられるなどの言い伝
えもあり、無病息災・五穀豊穡を祈る民間伝承行事です。



七草粥と小豆粥

1月7日に七草粥を食べる風習は皆さんご
存知のことと思いますが、1月15日(小正月)に
小豆粥を食べる風習があることをご存知です
か？七草粥は、無病息災や不足しがちなビタミン
を補うなどと言われていたのですが、小豆粥は、悪鬼
を避け疫病を払うと言われていました。また、小豆
の赤には神秘的な力があり、疫病除けのまじないとな
っていたのです。今日でも、祝いの事があると赤
飯を炊きますが、これも同じ風習から生まれたとい
えます。

今月の「デモキッチン」は…

- ★日にち:1月10日(木)
 - ★メニュー:大根と豚肉の味噌煮
 - ★場所:キヌヤ1F
- デモキッチンにて

- ・ホンモロコ
- ・バトウ
- ・ブリ
- ・タイ
- ・サワラ

など



ホンモロコは骨が軟らかく、丸ごと食べられ
ます。甘露煮、唐揚げ、天ぷらでおいしく食
べられます。美都では田んぼを利用して養
殖されています。

