



1月のきゅうしょくこんだて

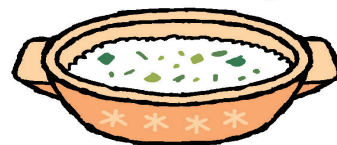


令和6年 1月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
1 <元日> 	2 <休園> 	3 <休園> 	4 <お弁当の日> 	5 肉じゃが 七草汁 納豆 牛乳・蒸しパン	6 八宝菜 ひじき煮 せんべい
8 <成人の日> 	9 すき焼き風煮 しらすのかりかりサラダ ゴマ納豆 牛乳・大学芋	10 オムレツ ポパイサラダ コンソメスープ 牛乳・スコーン	11 <鏡開き> 焼きビーフン 中華スープ 果物（みかん） ぜんざい	12 白身魚のフライ 春雨マヨサラダ すまし汁（わかめ） 牛乳・野菜クラッカー	13 ビーフカレー 和風サラダ カステラ
15 鶏肉のマーマレード焼き ゴマサラダ ミネストローネ 牛乳・アップルパイ	16 鯖のみぞれ煮 味噌マヨあえ もずく汁 ゆかりおにぎり	17 五目豆 味噌汁（豆腐） 果物（いちご） 牛乳・コーンフレーク	18 ちゃんぽん カミカミサラダ 手作りふりかけ バナナ	19 鱈の胡麻油焼き ナムル 団子汁 牛乳・あべかわマカロニ	20 ハヤシライス ポテトサラダ さつま芋チップ
22 豆腐ハンバーグ ツナサラダ ジュリエンスープ 牛乳・揚げパン	23 鯖の味噌煮 胡麻和え けんちん汁 バナナ	24 麻婆豆腐 蓮根サラダ 果物（みかん） 牛乳・ふかし芋	25 魚ロッケ しらすとわかめの酢の物 味噌汁（切干大根） 牛乳・ジャムサンドクラッカー	26 きつねうどん ほうれん草のかおりあえ 佃煮 わかめおにぎり	27 ポトフ 人参サラダ かりんとう
29 ヘルシーからあげ 南瓜サラダ すまし汁（白菜） 牛乳・ラスク	30 鯖の塩焼き 切干大根煮 豚汁 バナナ	31 チキンビーンズ 中華和え 果物（いちご） 牛乳・さつま芋ステーキ	※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。		

七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近ではスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。



たくさんの願いを込めたおせち料理

おせち料理は、地域や家庭によって異なりますが、お料理や食材一つ一つにしっかりと意味が込められています。年の初め、家族で「これにはこんな意味があって……」とお話しながらいただくのもいいですね。

- 数の子**：数の子のたくさんの卵に、子孫繁栄の願いを込めた。
- なます**：色の白いダイコンのように清らかな生活を願って。大地に根を張るダイコンのように家の土台がしっかりと立ち上がるようにという願いも。
- 田作り**：昔、田んぼの肥料にしたコイワシを干した物。稲の豊作を願って「田作り」という名前。
- 伊達巻**：昔の巻物にかけ、文化の発展を願う。
- エビ**：エビの背のように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いを込めた。
- 昆布巻き**：「こぶ」を「よるこぶ」とかけ、おめでたい物とされた。
- 栗豆**：家族みんながまめまめしく働き、元気に過ごせるようにとの願いを込めた。
- さんとん**：金団と唐き、財宝という意味。豊かな生活が送れますようにとの願いを込めた。

※おせち料理の意味や由来は諸説あります。

●材料（子ども2人分）

- ・白身魚のすり身 50g
- ・生姜 0.6g
- ・酒 1.3g
- ・玉葱、人参 各25g
- ・キャベツ 40g
- 塩 0.4g
- ☆片栗粉 2g
- ☆濃口醤油 2.6g
- ☆みりん 1.3g
- ☆カレー粉 0.6g
- ・パン粉 13g
- ・揚げ油 適量

今月のおすすめレシピ

魚ロッケ

●作り方

- 1 白身魚のすり身に、生姜、酒を入れる。（臭み取りです）
- 2 玉葱・人参・キャベツは、みじん切りにし、○印の塩をいれ、混ぜておく。
- 3 2をしぼり、1に入れる。☆印の片栗粉、濃口醤油、みりん、カレー粉を入れてよく混ぜる。
※生地がゆるい時は、パン粉（分量外）を成形しやすい固さまで入れてください。
- 4 3の生地を小判型に成形し、規定のパン粉につけて、170℃くらいの油で揚げる。

すべての食材がみじん切りなので、離乳食完了期以降の小さなお子さまも大丈夫です。その際は、カレー粉の量を調整されてください。