



# 1がつ おたのしみメニュー

令和4年1月 きたこども園



郷土の食べ物を知らう!

	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<b>松風焼き</b> 表にゴマ等が散りばめられている反面、裏は何もありません。裏に何もなかったら隠し事なく、正直な生き方が出来るようにというにという意味が込められています。由来には在原行平が「待つ風」ばかりで「浦」寂しい」と詠んだことから、表面だけトッピングされて裏側は寂しいという一説もあります。裏面にレシピをのせたのでぜひ作ってみてください。	<b>じゅうとうえん</b> 出席される方はお弁当をお願いします。 	<b>じゅうとうえん</b> 	<b>りんご</b> ミートボール キャベツのサラダ シーフード カレーライス ぎゅうにゅう せんべい	<b>みかん</b> さばのみそに ほうれんそうサラダ ごはん ワンタン スープ ぎゅうにゅう ☆チョコタフィ
<b>10日(月)</b> <b>せいじんのひ</b> 	<b>11日(火)</b> <b>ブルー</b> まつかぜやき せいようなます ふくわらい ごはん しらたま せうに ぎゅうにゅう せんべい	<b>12日(水)</b> <b>バナナ</b> ブロccoli ちゅうかあえ ちくわのマヨやき しょうゆ ラーメン ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	<b>13日(木)</b> <b>みかん</b> さわらのたつたあげ きゅうりのすのもの むぎ ごはん みそしる ☆ヨーグルトあえ	<b>14日(金)</b> <b>りんごゼリー</b> とうふハンバーグ おろしがけ かわりおひたし ぜんまい はくさい スープ ぎゅうにゅう ビスケット
<b>17日(月)</b> <b>チーズ</b> ミニやさいコロック グリーンサラダ ナチャップ ライス ABC スープ	<b>18日(火)</b> <b>バナナ</b> コーンサラダ ぶたにくとピーマンの あまからいため ごはん すまし じる	<b>19日(水)</b> <b>みかん</b> さけのマヨやき フレンチサラダ むぎ ごはん かぼちゃ スープ	<b>20日(木)</b> <b>りんご</b> あげギョウザ ほうれんそうナムル やきそば	<b>21日(金)</b> <b>ブルー</b> とりにくのてりやき きりぼしだいこんのもの ぜんまい ごはん みそしる
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆あまなっとうむしばん	ぎゅうにゅう かりんとう	ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり	ジョア せんべい
<b>24日(月)</b> <b>みかん</b> ホタテフライ バンバンジー ごはん かんとうに	<b>25日(火)</b> <b>りんご</b> ≪下呂市こども園統一献立≫ <b>だいずのあまに</b> (未: さつまいものあまに) きゃべつのかおりあえ ぶたどん	<b>26日(水)</b> <b>いちご</b> ≪たんじょうびかい≫ <b>メンチカツ</b> チップスサラダ あじ ごはん すましじる	<b>27日(木)</b> <b>パイナップル</b> たらのはんこやき ごもくきんぴら むぎ ごはん みそしる	<b>28日(金)</b> <b>バナナ</b> かぼちゃココットやき かいそうサラダ わふう スパゲティ
ぎゅうにゅう ☆おしるこ	ヨーグルト	りんごジュース ワッフル	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆チーズサンド
<b>31日(月)</b> <b>りんご</b> <b>むしえびシューマイ</b> <b>こまつなサラダ</b> めんまい ごはん にく じゃが	25日は下呂市こども園統一献立です。地元の食材のおいしさを伝えたい、地元の企業を応援したいという思いから、下記の食材を使用しています。 ☆・岐阜県産の豚肉 ☆・金山町産の大豆 ☆・小坂町産のしめじ 楽しみにして下さいね!	<b>おせち料理</b> もともと節日に神様に供える料理のことで、「御節供」が略されたものです。現在はお正月のみに出されるようになりました。 黒豆⇒まめに暮らせるように 数の子⇒子孫繁栄 田づくり⇒五穀豊穡 栗きんとん⇒「金団」と書き、金運を呼ぶ縁起物	<b>鏡開き</b> 正月に飾った鏡餅を1月11日に下げて、雑煮や汁粉等にして食べる行事です。硬くなった餅を細かくするのに「割る」とか「砕く」と言わず、「開く」という縁起のよい表現を使います。食べる前に餅を金槌等で叩いて割ります。 	<b>食育クイズ</b> Q:旬がなく、1年中おいしく食べられる野菜は? ① もやし  ② じゃがいも  ③ ゴーヤ  ※答えは裏面で確認
ぎゅうにゅう せんべい				



# 食育だより



## 松風焼き

### 《材料（1人分）》

- ・鶏挽肉 45g ★パン粉 4g
- ・玉葱 10g ★牛乳 4g
- ・葱 3g ★卵 5g
- ・人参 3g ★みそ 4g
- ・ごま 0.8g ★砂糖 1g
- ★油 0.5g

### 《作り方》

- ①玉葱・葱・人参をみじん切りにする。
- ②ボウルに①、鶏挽肉、★を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③クッキングシートを敷いた天板に②を入れて表面をならし、ゴマをまんべんなく振る。
- ④180℃に予熱したオーブンで火が通るまで焼く。
- ⑤焼き上がった④を食べやすい大きさに切り分ける。

### ◇食育クイズの答え◆⇒A：①

もやしは大豆などの豆類の種子を、水だけで人工栽培したもの。日光もいらず、天候や季節も関係なく育つため、旬はない。莖が白く太くしっかりしているもの、根に透明感があるものを選ぶとよい。

令和4年1月 きたこども園

1月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		主食	主菜	副菜	汁物	Kcal	g	g	g	
6	木	シーフードカレーライス・キャベツのサラダ・ミートボール・りんご	精白米	えび・いか・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン	胡瓜・キャベツ・人参・コーン	茹でる)ミートボール	522	13.4	17.6	1.7
7	金	ごはん・さばのみそ煮・ほうれん草サラダ・ワンタンスープ・みかん	精白米	煮る)さば	ほうれん草・キャベツ・ハム・人参・マヨドレ	ワンタン・豚肉・人参・チンゲン菜・葱	586	26	21.8	1.5
11	火	福笑いごはん・松風焼き・西洋なます・白玉雑煮・ブルーベリー	米・黒豆・かまぼこ・桜でんぶ・のり	鶏ひき肉・玉葱・葱・人参・卵・パン粉・ごま	大根・人参・胡瓜・ハム	白玉だんご・かまぼこ・油揚げ・小松菜・葱・干し椎茸	594	24.6	15.1	2.3
12	水	しょうゆラーメン・ブロッコリー中華和え・ちくわのマヨ焼き・バナナ	中華麺	豚肉・なると・もやし・人参・葱	ブロッコリー・胡瓜・人参・キャベツ・コーン・ごま	焼く)ちくわ・マヨドレ	542	22.3	17	1.7
13	木	ごはん・さわらの竜田揚げ・胡瓜の酢の物・みそ汁・みかん	精白米	揚げる)さわら	胡瓜・キャベツ・人参・わかめ・ちくわ	豆腐・油揚げ・里芋・大根・葱	477	17.9	12.8	1.5
14	金	ごはん・りんごゼリー・豆腐ハンバーグおろしかけ・かわりおひたし・白菜スープ	精白米	豆腐ハンバーグ・大根	ほうれん草・キャベツ・人参・ツナ・もやし	白菜・ベーコン・玉葱・しめじ・人参	497	14.5	13.4	2
17	月	ケチャップライス・ミニ野菜コロッケ・ABCスープ・グリーンサラダ・チーズ	米・鶏肉・玉葱・人参・グリーンピース	揚げる)ミニ野菜コロッケ	キャベツ・胡瓜・ブロッコリー	マカロニ・チンゲン菜・えのきたけ・もやし・葱	517	17.3	16.4	2.5
18	火	ごはん・バナナ・豚肉とピーマンの甘辛炒め・コーンサラダ・すまし汁	精白米	豚肉・ピーマン・人参・フライドポテト	コーン・胡瓜・人参・キャベツ・ツナ	豆腐・玉葱・小松菜・椎茸	611	20.8	18	1.9
19	水	ごはん・鮭のマヨ焼き・フレンチサラダ・かぼちゃスープ・みかん	精白米	さけ・玉葱・マヨドレ	ブロッコリー・胡瓜・人参・キャベツ	南瓜・ベーコン・玉葱・人参・豆乳	581	22.8	21.5	1.3
20	木	焼きそば・揚げギョウザ・ほうれん草ナムル・りんご	中華麺	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・青のり	ほうれん草・人参・もやし・コーン	揚げる)ギョウザ	590	18.4	22	2.2
21	金	ごはん・鶏肉の照り焼き・切干大根の煮物・みそ汁・ブルーベリー	精白米	焼く)鶏肉	切干大根・人参・油揚げ・ちくわ・いんげん	豆腐・キャベツ・じゃが芋・葱・わかめ	552	21.5	13.4	2
24	月	ごはん・関東煮・パンバンジー・ホタテフライ・みかん	精白米	うずら卵・大根・こんにやく・ちくわ・厚揚げ	キャベツ・胡瓜・人参・鶏ささみ・ごま	揚げる)ホタテフライ	604	23.2	15	1.8
25	火	豚どんぶり・キャベツの香りとえ・大豆の甘煮(米漬:さつま芋の甘煮)・りんご	精白米	豚肉・玉葱・人参・しめじ・小松菜	キャベツ・胡瓜・人参・かおり	煮る)大豆 未漬:さつま芋	504	18.7	13.8	1.8
26	水	味ごはん・メンチカツ・チップスサラダ・すまし汁・いちご	米・ツナ・しめじ・人参	揚げる)メンチカツ	キャベツ・胡瓜・人参・ブロッコリー・ポテト	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・玉葱・三つ葉	537	14.9	13.6	2
27	木	ごはん・たらのパン粉焼き・五目きんぴら・みそ汁・パイナップル	精白米	たら・パン粉・パセリ・マヨドレ	ごぼう・人参・れんこん・油揚げ・いんげん・こんにやく・ごま	豆腐・大根・人参・葱・わかめ	525	20.8	17.8	2
28	金	和風スパゲティ・バナナ・かぼちゃのココット焼き・海藻サラダ	パスタ	ツナ・えのきたけ・しめじ・玉葱・ピーマン・人参・のり	かいそう・キャベツ・大根・胡瓜	焼き物)南瓜・コーン・ベーコン・チーズ・パセリ	582	22.3	23.9	2.4
31	月	ごはん・肉じゃが・小松菜サラダ・蒸しえびシューマイ・りんご	精白米	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・こんにやく・いんげん	小松菜・キャベツ・人参・もやし・ツナ	蒸す)えびシューマイ	540	17.7	15.5	1.4