

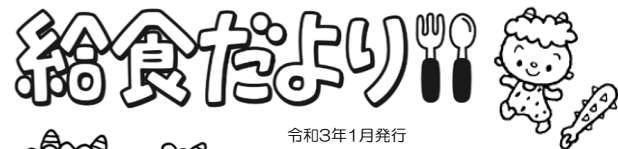
1・2号



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
		みんなのからだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1	月	肉じゃが・切干し大根とツナのあえもの・ひじきふりかけ	豚肉・ツナ缶・ひじき	玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・切干大根・きゅうり
2	火	魚の照り焼き・ほうれん草の白あえ・みそ汁	魚・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	ほうれん草・春菊・人参・大根
3	水	豚肉と大豆の揚げ煮・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚肉・大豆水煮・わかめ	人参・たけのこ水煮・干しいたけ・こんにゃく・ピーマン・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物
4	木	車麩の卵とじ・和風サラダ・焼きのり・果物	豚肉・鶏卵・かつお節・焼きのり	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・しらたき・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物
5	金	鶏の照り焼き・ゆでブロッコリー・みそラーメン汁	鶏肉・豚肉・みそ	ブロッコリー・人参・もやし・長ねぎ・ホールコーン缶・にんにく・しょうが
6	土	中華うま煮・果物	豚肉	白菜・人参・玉ねぎ・干しいたけ・果物
8	月	煮魚・とう菜のおひたし・みそけんちん汁・果物	魚・かつお節・豆腐・みそ	とう菜・もやし・ホールコーン缶・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・こんにゃく・果物
9	火	炒り豆腐・もやしのあえもの・果物	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ	干しいたけ・玉ねぎ・人参・こんにゃく・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物
10	水	ウインナーとさつまいものフリッター・かぶ漬け・野菜スープ・焼きのり	ウインナー・豆腐・焼きのり	ホールコーン缶・人参・かぶ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜
12	金	カレー・ブロッコリーサラダ・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・果物
13	土	焼き魚・即席漬け・みそ汁	魚・塩昆布・わかめ・みそ	キャベツ・人参・玉ねぎ
15	月	麻婆豆腐・三色ナムル・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・果物
16	火	鶏肉の塩漬揚げ焼き・すき昆布の炒り煮・にら卵みそ汁	鶏肉・すき昆布・さつま揚げ・鶏卵・みそ	人参・こんにゃく・干しいたけ・にら・玉ねぎ
17	水	★誕生会献立★ ビラフ・キャベツ入りミートローフ・ブロッコリーのマヨネーズ和え・野菜スープ	鶏肉・豚ひき肉・鶏ひき肉・わかめ	人参・玉ねぎ・ホールコーン缶・キャベツ・ブロッコリー・もやし
18	木	クリームシチュー・大根サラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・ブロッコリー・大根・小松菜
19	金	★食育の日★ 魚のたれカツ・白菜ののみみ漬け・新潟の冬野菜汁・旬の果物	魚・塩昆布・豆腐・みそ	白菜・人参・大根・長ねぎ・とう菜・果物
20	土	じゃがいものそぼろ煮・みそ汁・果物	豚ひき肉・わかめ・みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・長ねぎ・果物
22	月	ひじき入りつくね焼き・ブロッコリーのおかかあえ・うち豆のみそ汁・果物	鶏ひき肉・ひじき・かつお節・うち豆・みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・ブロッコリー・白菜・小松菜・果物
24	水	肉豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚肉・ロースハム	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきだけ・小松菜・きゅうり・もやし・果物
25	木	♥愛情弁当の日♥お弁当をお願いします。		
26	金	ほうれん草のキッシュ・粉ふきいも・わかめスープ・焼きのり	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・青のり・わかめ・焼きのり	ほうれん草・ふなしめじ・生しいたけ・玉ねぎ・人参・長ねぎ
27	土	親子煮・おかか和え・果物	鶏肉・鶏卵・かつお節	干しいたけ・玉ねぎ・人参・キャベツ・果物

* 月のマークの日にはスプーンを持たせてください。* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

* 園の都合により献立内容を多少変更することがあります。



令和3年1月発行



鬼は外 福は内 『節分』

冬から春への季節の変わり目が立春ですが、立春の前日を『節分』と呼びます。「節分」には、季節の節を分ける、という意味があります。

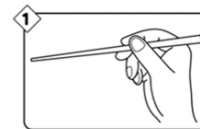
季節の変わり目であるこの時期は、不順な天候が続くため、病気になりやすいといわれています。「体の中から邪気（病気）を追い払う」という願いを込めて豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎えます。豆をまいた後は、年の数だけ豆を食べます。

豆まきに用いる大豆は、たんばく質やビタミンを多く含むため、「畑の肉」とも呼ばれます。大豆や大豆製品（豆腐、油揚げ、納豆など）を毎日の食事に取り入れて、健康な身体づくりを心がけましょう。

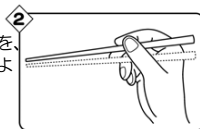
★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★

正しいはしの持ち方

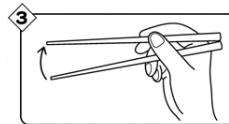
3歳を過ぎると手先が器用になり、だんだんとはしを使うことができるようになります。フォークやスプーンをえんぴつ持ちできるようにしたら、はしを持たせてみましょう。



1 上のはしを、鉛筆を持つように持つ。



2 下のはしを、親指の付け根から差し入れる。



3 中指と人差し指を使って、上のはしだけを動かす。

★はしは、手のひらより3cmくらい長いものを使いましょう。

食育の日『新潟の冬野菜汁』は“とう菜”入り！

「新潟の冬野菜汁」の材料のひとつである「とう菜」は、冬のビタミン供給源として重要な野菜です。鮮やかな緑色が食卓を華やかにしますね。とう菜は小松菜の一種で、様々な種類がありますが、中央区烏屋野地域で生産される女池菜が有名です。

雪の下でじっと時を待っていたとう菜は、春の気配を感じると、ぐぐぐーっと「とう（花茎）」を伸ばします。

この「とう」が風味の源。豊かな甘みとほろ苦さが特徴です。この時期だけの味です♪

