



# 食事だより

2024年 なかよしすみれ保育園

新年明けましておめでとうございます。朝の澄んだ空気が、気持ち新たに身も心も引き締めしてくれるような新年のスタートです。静かだった園内も、久しぶりに登園してきた子どもたちの楽しげな声でいっぱいです。1月の献立ではお正月メニューをたくさん取り入れています。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

## おせち料理について

おせち料理は一年の最初に年神様にお供えするものとして作られたのが始まりです。「おめでたい事を重ね、幸せが積み重なっていきますように」という願いから重箱に詰められるようになりました。

保育園では10日にお正月メニューとして松風焼きや紅白のあえものを献立に取り入れています。楽しみにしててください。



## 旬の食材 「たら」

たらは「鱈」と書くように北の海に生息し、あっさりとした味わいが特徴で、たんぱく質が多く含まれています。三大栄養素の一つで筋肉や血液の元になるので離乳期食の食材としても使用されています。保育園では、鱈のクリームシチューとして献立に加えています。



## 日本の郷土料理巡り

1月10日のお正月メニューの日に「京都府」の黒豆ケーキ、9日、22日は兵庫県の「ぼっかけうどん」がが登場します。黒豆は「まめに暮らせますように」と願いを込めておせち料理で食べられています。どちらも子どもたちに大人気のメニューです。



	月	火	水	木	金	土
昼食	1 休園	2 休園	3 休園	4 保育はじめ カレーピラフ 豆乳コーンスープ	5 ねぎ塩豚丼 さつま汁	6 チキンライス 具だくさんスープ
	おやつ			お茶 お菓子	お茶 お菓子	お茶 お菓子
昼食	8 成人の日	9 ぼっかけうどん(兵庫県) かぶのそぼろあん	10 誕生日会 お正月メニュー お正月ごはん 松風焼き 紅白の和え物 くだもの ほうれん草の白味噌汁	11 ごはん 鶏のマーメレード焼き 青菜と春雨の和え物 お麩の味噌汁	12 ハヤシライス パスタサラダ	13 豚ごぼう丼 春雨スープ
	おやつ	牛乳 くだもの・お菓子	牛乳 黒豆ケーキ(京都府)	牛乳 あんこパイ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
昼食	15 味噌ラーメン 大根と厚揚げの煮物	16 ふりかけクッキング ごはん 鮭の塩焼き 五目煮 ブロッコリー はくさいのすまし汁	17 コッパン たらのクリームシチュー ごぼうサラダ	18 ごはん 鶏つくねのポン酢マヨ かぼちゃの煮物 中華スープ	19 ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根の旨煮 うす揚げのみそ汁	20 チキンライス 具だくさんスープ
	おやつ	牛乳 菓子パン	お茶 ヨーグルト・お菓子	牛乳 ココアマールケーキ	牛乳 お麩ラスク	お茶 お菓子
昼食	22 最終予行 ぼっかけうどん(兵庫県) かぶのそぼろあん	23 ごはん さわらの幽庵焼き 筑前煮 きゅうりのおかか和え えのきのすまし汁	24 ビデオ撮り 牛丼 五目汁	25 ごはん 鶏のマーメレード焼き 青菜と春雨の和え物 お麩の味噌汁	26 ハヤシライス パスタサラダ	27 4.5歳生活発表会 豚ごぼう丼 春雨スープ
	おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 蒸し芋	牛乳 あんこパイ	牛乳 菓子パン 4・5歳 発表会ががんばってねおやつ	お茶 お菓子
昼食		30 味噌ラーメン 大根と厚揚げの煮物	31 食パン・ジャム たらのクリームシチュー ごぼうサラダ			
	おやつ	牛乳 菓子パン	牛乳 ココアマールケーキ			