

# 1月

# 給食だより



今年も、子ども達が笑顔になれる給食を作ってまいりたいと思います。  
1月は新年の健康を願う様々な行事があり、行事食が一番身近に感じられる月とも言えます。  
1月ならではの料理を楽しみましょう！

## ☆宮崎県産の食材☆

～だしを活かせる宮崎県産の冬の食材をご紹介します～

### ●乾しいたけ

宮崎県は、原木しいたけの生産に欠かせない「クヌギの木」「清らかな水」「一日の寒暖差」「全国トップレベルの日照時間」等の条件がそろっており、肉厚で香り豊かなしいたけが生産されています。宮崎県の乾しいたけの生産量は全国2位。最近では、食生活の洋風化や生活スタイルの変化により消費量は減少傾向にありますが、おいしさを引き出すうま味（グアニル酸）を多く含む乾しいたけを使って、減塩に活かしましょう。

### ●千切り大根（切り干し大根）

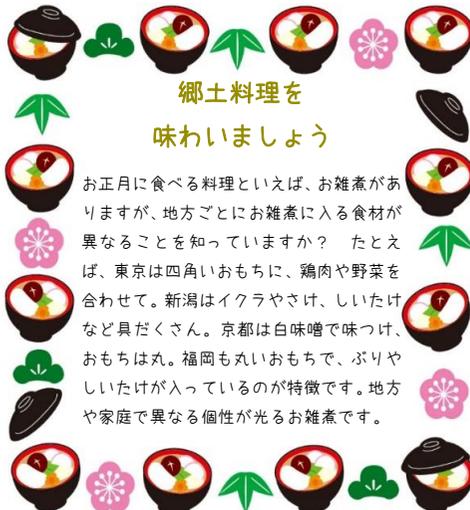
関西より以西では千切り大根、関東では切り干し大根と呼ばれています。

気温が下がり、季節風が吹き始める時期に収穫が行われます。（12～2月）

天日干しして水分が抜けているため、生の大根よりも多くの量を取ることができます。

また、干すことで栄養や甘味が凝縮され、うま味（グルタミン酸等）も増加している千切り大根は、和風、洋風、中華風料理によく合います。

参考：宮崎しいたけ振興会「みやざきのしいたけJA 宮崎経済連 宮崎県産農畜産物「せんぎり大根」



### 郷土料理を

### 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとに雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具だくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちは丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

### 24日(金)…誕生会

#### ☆メニュー☆

わかめおにぎり

タンドリーチキン・ポテトサラダ

ブロッコリー・ミニトマト

ウインナー・コーンスープ

オレンジ

☆おやつ☆

牛乳・チーズ蒸しケーキ

月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
6月	かぼちゃのそぼろあん 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	ごはん 牛乳 ビスケット
7月	魚の香り焼き 洋風白和え 玉ねぎのすまし汁	お茶 フルーツヨーグルト(バナナ) クラッカー	ごはん 牛乳 コーンフレーク
8月	おでん風煮 ほうれん草と卵のごま和え みかん	牛乳 マカロニあべかわ	ごはん 牛乳 せんべい
9月	揚げ魚のごま和え キャベツ、トマト 豆腐のみそ汁	牛乳 焼き芋	ごはん ヨーグルト
10月	コーンシチュー きゃべきゃべサラダ ウインナー	お茶 ぜんざい	ごはん 牛乳 卵ボーロ
11月	どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	牛乳 チーズ ウエハース	ごはん 牛乳 せんべい
12月	牛ひき肉と豆のケチャップ煮 ごまじゃこサラダ みかん	牛乳 メロントースト	ごはん 牛乳 ビスコ
14日	魚の塩焼き 大根ときゅうりの酢の物 白菜のコトコトスープ	牛乳 バナナ おかき	ごはん ヨーグルト
15日	鶏のからあげ カリフラワーサラダ かきたまスープ	お茶 フルーツヨーグルト(パイナップル・みかん) ビスケット	ごはん 牛乳 せんべい
17日	魚と野菜の甘酢あん きゅうりの昆布和え わかめのみそ汁	お茶 混ぜご飯	ごはん 牛乳 コーンフレーク
31日	カレー ひじきとチーズのサラダ パイン缶	牛乳 ココアケーキ	ごはん 牛乳 みかん
18日	中華丼 きゅうりとちくわの酢の物 バナナ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 せんべい

## さくらクッキング



デコレーションの材料を選んで…



ホイップと材料でデコレーション♪真剣です！



楽しく・美味しく・可愛く出来ました♪



12月誕生会

※ 献立は変更になることもあります。  
※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。



4日(土)は市場が休みの為、給食はカレーです。

16日(木)は、お弁当の日になっています！！

20日(月)は園行事に伴い、給食は白身魚のフライ(タルタルソース)・ブロッコリー・トマト・厚揚げのみそ汁に変更しています。

