

七草粥を食べよう



お正月を迎える頃、スーパーには春の七草としてセットで売られているのを見かけます。七草を並べて、どれがどの草か当てるのも楽しいですね。7日の朝、七草粥を食べると1年健康で過ごせるといわれています。

七草の若菜の生命力と栄養を頂き、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草揃わなくても、小松菜や、かぶ、大根の葉で代用しても良いでしょう。



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ

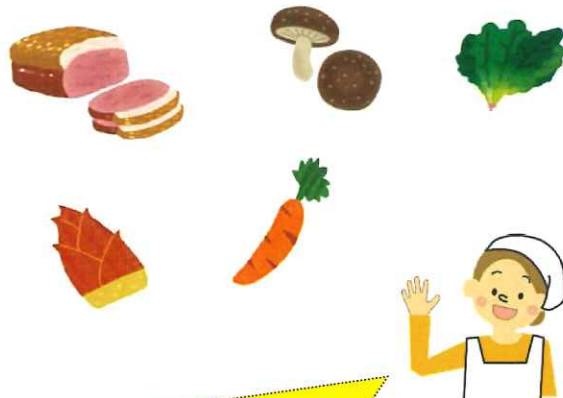
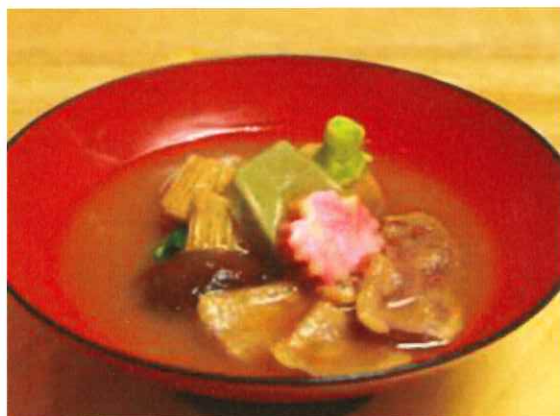


春の七草

石川県の郷土料理「じぶ煮」



「治部煮」は、石川県を代表とする煮物です。鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などをだし汁などで煮て食べます。鴨肉には小麦粉がまぶされているため、とろみがあるのが特徴です。(園では、鴨肉の代わりに鶏肉を使っています。)



「治部煮」は少なくとも江戸時代から食べられていたとされる武家料理。発祥は諸説あり、キリシタン大名の高山右近が宣教師から教わり加賀藩に伝えたという説。豊臣秀吉の兵糧奉行として従事した岡部治部右衛門が朝鮮から伝えたという説、漂流したロシア人が伝えたという説、などさまざまです。また、「治部煮」の由来についても定説がなく、岡部治部右衛門の「じぶ」や「じぶじぶ煮る」の擬音語に由来しているなど、様々な説があります。

今年も残すところあとわずかとなりました。年末年始は初詣や旅行など、家族で過ごす楽しい予定も沢山あるかと思いますが、体調には充分気をつけて下さい。年明けに元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。よいお年をお迎えください。



日	曜	1月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
1	水	休園		
2	木	休園		
3	金	休園		
4	土	休園		
6	月	豚肉のしょうが焼き、スパサラダ、味噌汁	牛乳 バームクーヘン	ごはん 牛乳、ボーロ
7	火	七草がゆ、きゅうりの中華あえ 揚げ大豆の小魚がらめ	牛乳 せんべい	七草がゆ 牛乳、バナナ
8	水	筑前煮、パンサンスー、トマト	牛乳 ビスケット	ごはん ヨーグルト
9	木	サーモンのきのこベシャメルソース ブロッコリーの塩ゆで、卵とわかめのスープ	ジョア クラッカー	パン 牛乳、チーズ
10	金	治部煮、源平なます、みかん	牛乳 りんご入りホットケーキ	わかめごはん 牛乳、せんべい
11	土	パン、牛乳、チーズ		野菜ジュース、ウエハース
13	月	成人の日		
14	火	タンドリーチキン、マカロニサラダ、味噌汁	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、せんべい
15	水	ひじき入り肉じゃが、切干大根のゴマネーズあえ バナナ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、チーズ
16	木	魚の立田揚げ、小松菜の納豆あえ、味噌汁	プリンアラモード ウエハース(以上児)	ごはん 牛乳、ボーロ
17	金	ホイコーロー、ひじきナムル、はるさめスープ	牛乳 肉まん	ごはん 牛乳、いちご
18	土	雑炊、牛乳、チーズ		ジョア、クラッカー
20	月	カレーシチュー、ドレッシングサラダ、トマト	牛乳 せんべい	カレーライス 牛乳、ボーロ
21	火	マーボー豆腐、揚げシューマイ ほうれん草のナムル	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、みかん
22	水	ポークビーンズ、大根サラダ、チーズ	牛乳 ビスケット	わかめごはん 牛乳、ウエハース
23	木	白身魚フライ、ひじきサラダ チンゲン菜のスープ	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、せんべい
24	金	豆腐ハンバーグ、ツナサラダ、味噌汁	牛乳 セサミドーナツ	ごはん 牛乳、ビスケット
25	土	味噌ラーメン、ヨーグルト		牛乳、せんべい
27	月	豆乳シチュー、切干サラダ、りんご	牛乳 焼うどん	パン 牛乳、チーズ
28	火	ピラフ、鶏の唐揚げ、ポテトサラダ、すまし汁	牛乳 ケーキ	ピラフ ヨーグルト
29	水	豚肉と大豆の磯煮、ごま酢あえ、バナナ	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、ウエハース
30	木	おでん、鶏味噌、ブロッコリーサラダ	ジョア せんべい	ゆかりごはん 牛乳、ボーロ
31	金	魚の塩焼き、キャベツのサラダ、豚汁	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、みかん

今江こども園の給与目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	408kcal	18.5g	15g	1.6g未満
未満児(赤・桃・ひよこ組)	481kcal	18.1g	14.5g	1.5g未満
今月の献立の栄養量の平均値です◎				
以上児(青・緑・黄組)	369kcal	19.2g	16.2g	1.3g
未満児(赤・桃・ひよこ組)	521kcal	22.0g	17.8g	1.3g

☆印は青・緑・黄組の主食(ごはん)はいらない日です。○印はカレーライスの日でごはんをお皿に入れ替えてカレーをかけて食べますので、必ず白ごはんを持たせて下さい。