

# 1月 給食だよ!

令和3年1月4日(月)  
おおむたこども園  
肥田木 直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	4 18	5 19	6 20	7 21	8 22	9 23
午前食	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	麦茶 りんご
	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	
午後食	鶏のごまみそ焼き かぼちゃサラダ 卵の花 青さのすまし汁	揚げ魚のタルタル せん野菜 昆布の佃煮 しめじのみそ汁	おでん 白菜の和え物 そうめんのみそ汁	七とこずし(7日のみ) ブリの照り焼き 紅白なます ごまのみそ汁	揚げ出し豆腐 ほうれん草ごま和え こんにゃくの土佐煮 白菜のみそ汁	きのこ炊き込みご飯 のっぺい汁
	麦茶 果物のクリーム和え	麦茶 かねん汁 チーズ	麦茶 牛乳 かるかん	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 芋ぜんざい 焼き小あじ	麦茶 牛乳 バナナ
日	25	12 26	13 27	14 28	15 29	16 30
午前食	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	麦茶 りんご
	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	
午後食	豚肉ケチャップ炒 やみつきキャベツ 人参しりしり 切干し大根のみそ汁	あじのごま焼き もやしの和え物 金平ごぼう かぶのみそ汁	豆腐のハンバーグ 茹でブロッコリー 大根サラダ キャベツのみそ汁	鶏肉のカレー焼き ビーフン炒め 青梗菜のおかか和え 玉ねぎのみそ汁	さばの竜田揚げ きのこ炒め 白菜のり和え 豆腐のみそ汁	牛丼 なめこ汁
	麦茶 ヨーグルト	麦茶 塩おにぎり 食べるいりこ	麦茶 牛乳 しらすりがね	麦茶 牛乳 果物盛り合わせ	麦茶 牛乳 にらチヂミ	麦茶 牛乳 バナナ

- ・主食は、基本玄米入りご飯です。発芽玄米を使用し白米に2割混ぜています。雑穀を混ぜる日もあります。・献立は変更する場合があります。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーが、ある子どもさんには対応しています。(完全除去) ・☆未満児のおやつです。
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

## ～七とこずし～

旧薩摩藩の都城地方に伝わる行事食です。1月7日は「七草」。  
都城地方では一般の「七草がゆ」とは違い、「七とこずし」と言います。中身もだいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、だいずもやし、せり、しいたけなどの野菜と丸もちを入れます。昔は数え年7歳になった子どもたちの健康を願って、7日の朝にこの「ずし(雑炊)」を作ったそうです。七とこ(軒)回って「ずし」をもらって食べていたとか。だから「七とこまいり」と言うそうです。現在では、そのような風習は、見なくなりましたね。7日は、是非「七とこずし」を作ってみられませんか？

## 12月の行事 ～もちつき～

12月11日は、もちつきでした。  
園庭の簡易釜戸で、もち米を蒸し、杵と臼を使って「パタン、パタン」と声を掛けながらつきました。昔ながらの杵と臼の餅つきは、日本古来の年末の行事。何とも言えない味わいがあります。それぞれ、しょう油やきな粉などを付けて「おいしい～!」「おかわり!」と食べていました。

お昼は「おこわ」。午後食は「ねったぼ」。  
この日はもち米づくし。特におこわは、大人気!!  
なので、28日の保育納めの昼食もおこわを作りました。今回も足りないくらいでした。



## 12月の人気献立 宮崎郷土料理 『鶏のみそころばかし』

(材料) 5人分

- ・鶏もも肉(一口大) 300g
- ・炒め油 適量
- ・みそ 10g
- ・砂糖 10g
- ・みりん 大さじ1

(作り方)

- ①鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。中火にして鶏肉が柔らかくなるまで煮る。
- ②みそ、砂糖、みりんを入れて煮詰める。  
※他に里芋、大根、人参、こんにゃくなどを入れてもおいしいですね。