

曜日	月	火	水	木	金	土
日	6 27	7 ※21	8 22	9 23	10 24	11 25
午前食	ご飯 麦茶 納豆りんご	ご飯 麦茶 納豆りんご	ご飯 麦茶 納豆りんご	ご飯 麦茶 納豆りんご	ご飯 麦茶 納豆りんご	麦茶りんご
	揚げ鶏のごまだれ 法蓮草の白和え 甘辛じゃが芋 青さのすまし汁	ぶりの竜田焼き 紅白なます 豆腐のみそ汁	豆腐入り松風焼 ドレッシング和え 人参からあげ かぶのすまし汁	しらす入りがね 高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物 わかめのみそ汁	揚げ出し豆腐 ささみ野菜サラダ 雷こんにゃく しめじのみそ汁	豚肉の甘辛丼 大根のみそ汁
午後食	麦茶 牛乳 ヨーグルトケーキ	麦茶 油みそおにぎり	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 芋ぜんざい みかん	麦茶 塩おにぎり
日	20	14 28	15 29	16 30	17 31	18
午前食	ご飯 麦茶 納豆りんご	ご飯 麦茶 納豆りんご	ご飯 麦茶 納豆りんご	ご飯 麦茶 納豆りんご	ご飯 麦茶 納豆りんご	麦茶りんご
	鶏肉の塩麴焼 卵の花 青梗菜の和え物 キャベツのみそ汁	牛肉のしぐれ煮 かぼちゃの天ぷら やみつぎキャベツ えのきのみそ汁	さばの照り焼き ほうれん草炒め 干切り大根酢の物 豆乳のみそ汁	おでん ゆで卵 キャベツの香漬け 玉ねぎのみそ汁	いわしのかば焼き わかめの佃煮 小松菜和え 白菜のみそ汁	マーボー丼 じゃが芋のみそ汁
午後食	麦茶 フルーツクリーム	麦茶 おこわおにぎり	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 里芋菓子	麦茶 豆乳もち	果物 チーズ

- ・4日(土) 弁当の日
- ・7日(火) は七草のため、ごはんは都城郷土料理「ななとこずし」。
- ・10日(金) すみれ組のみ園が作る手作り弁当
- ・11日(土) 鏡開き(10日にぜんざいを食べます)
- ・15日(水) めの餅づくり ※21日(火)は7日の献立にかぼちゃのおかか煮が付きます
- ・献立は変更する場合があります。
- ・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)
- ・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。手作り菓子や揚げ物の衣は米粉を使用しています。
- ・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。

【1月の行事と都城郷土料理】

①1月7日(春の七草)

- ・ななとこ～数えで7歳になった子どもたちの健やかな成長を願ってお祝いと厄払いをすること。
七とこずし(全国的には七草がゆ)春の七草(せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ)
- ・おねっこ～正月飾りなどを集めて焼き、この火でお餅を焼いて食べながら無病息災を祈ること。
カッポ酒、焼餅、ぜんざい

②1月11日(鏡開き)

- ・ぜんざい

③1月15日(小正月)

- ・めこの餅～餅をつき榎木の小枝にさして、神仏、台所、墓、玄関に飾り、家の繁栄を願うこと。

④1月20日(大寒)

- ・1年で最も寒いころ

⑤1月30日(送り正月)

- ・赤飯・バラ寿司、煮しめ、煮豆

1月は年の始まりでもあり、たくさんの行事があります。そして都城ならではの郷土料理や由来もあります。料理をおいしく食べるだけではなく、一つ一つに願いが込められていることなどの意味を知ることによって料理への味わいも違って来るかもしれませんね。本年も和食中心の食事や、行事などをすすめていきますのでよろしく願いいたします。

“雷こんにゃくレシピ”

- (材料) ・板こんにゃく 1枚200g (作り方) ①こんにゃくを手でちぎり沸騰したお湯で1～2分茹でる。
 ・にんにく 1かけ ②ごま油でにんにくを炒め、①を入れて炒める。
 ・ごま油 適量 ③調味料を入れて汁けがなくなるまで煮詰める。
 ・濃口醤油 大さじ1 ④かつお節をかけて出来上がり。
 ・砂糖 5g
 ・千切りかつお節 5g

※0,1,2歳児はじゃが芋に変更して作ります(にんにくなし)