

令和3年 1月

# 給食予定献立表

大野保育園

日	曜	3歳未満児		昼 食			3時のおやつ	行 事		
		おやつ	主食	主 菜 (赤)	副 菜 (緑)	汁物・他 (白)				
4	月	牛乳	かりんとう	麦ご飯	サバの生姜煮	枝豆とツナのサラダ	大根の味噌汁	牛乳	ワッフル	
5	火	"	せんべい	"	ポークカレー	野菜のアーモンド和え	フライドポテト	麦茶	たこ焼き	
6	水	"	魚肉ソーセージ	"	すごもり卵	白菜とりんごのサラダ	ワンタンスープ	牛乳	ジャムサンド	おにぎりの日
7	木	"	ウエハース	"	納豆	ひじきの炒め煮	七草すいとん	麦茶	くず練り	年始式・七草
8	金	"	チーズ	"	豚の生姜焼き	スパゲティサラダ	白菜の味噌汁	牛乳	パン	
9	土					そうめんチャンプルー	牛乳			
11	月	<b>成人の日</b>								
12	火	牛乳	ビスコ	麦ご飯	いも煮★	カニ入り酢の物	豆腐の味噌汁	牛乳	お菓子・ゼリー	
13	水	牛乳	ポーロ		<b>おにぎりDAY</b>			"	ヨーグルトスコーン	おにぎりの日
14	木	いちご		麦ご飯	おでん	糸寒天の中華サラダ	焼売	麦茶	あんこ巻き	
15	金	プリン		"	豆腐入り松風焼き	いか人参★	わかめの味噌汁	"	おにぎり	
16	土					焼きそば	牛乳			
18	月	牛乳	チーズ		<b>おべんとう・すいとん</b>			牛乳	パン	総練習 お弁当の日
19	火	"	せんべい	麦ご飯	エビのマカロニグラタン	大根サラダ	椎茸とチンゲン菜のスープ	"	りんごと桃のケーキ	
20	水	りんご		"	肉豆腐	ちくわサラダ	せんべい汁★	麦茶	きなこもち	おにぎりの日
21	木	牛乳	黒棒	"	鮭のマヨネーズ焼き	寒漬け和え	なめこの味噌汁	"	肉まん	
22	金	いちご		"	納豆とちくわの天ぷら	白菜のおひたし	ひつつみ★	牛乳	チーズ・枝豆	
23	土				<b>ごぼうび</b>					発表会
25	月	牛乳	いりこ	麦ご飯	魚の竜田揚げ	ごぼうのもぐもぐサラダ	玉ねぎの味噌汁	牛乳	お菓子	
26	火	"	かりんとう	"	厚焼き玉子	野菜のじゃこ炒め	まめぶ★	麦茶	ウインナーパン	
27	水	バナナ		"	ちゃんぽん	そばろ納豆	揚げ餃子	牛乳	クッキー	おにぎりの日
28	木	牛乳	ポーロ	"	鶏肉のパーベキューソース	塩レモンサラダ	白菜と肉団子のスープ	麦茶	ぜんざい	
29	金	"	ゼリー		<b>バイキング給食</b>			牛乳	ケーキ	お楽しみ会
30	土					ナポリタン	牛乳			



伝統ある郷土料理を知ってもらうため、今回は東北地方6県の郷土料理を紹介します。ぜひ、家庭でも作ってみてください！

### 東北地方・6県

豊かな自然と雄大な大地を有する東北地方。和牛や三陸沿岸や日本海でとれる海の幸、寒さの厳しい暮らしから生まれた郷土料理や食材を活かした絶品料理など、食の領域において東北は魅力たっぷりなのです。

- ・青森県・せんべい汁、けの汁
- ・秋田県・きりたんぼ、いぶりがっこ
- ・岩手県・ひつつみ、まめぶ、わんこそば
- ・山形県・いも煮、とんがら汁
- ・宮城県・ずんだ餅、牛タン焼き
- ・福島県・いか人参、ぼうぼう焼き

### 七草すべて言えるかな～？

「せり、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」  
これぞ、七草☺

**13日(水) おにぎりDAY**  
(全園児お弁当箱におにぎりをつけてきて下さい。)

**18日(月) 総練習・お弁当の日**  
(おかず付きのお弁当をお願いします。)

**23日(土) 発表会(かんぼろど～☆)**

**29日(金) お楽しみ会**  
(おはしを忘れないように持って来て下さい。)

### 今月の新メニュー

**まめぶ**  
岩手県郷土料理  
(17日実施予定)

**材料**  
人参 煮干し  
ごぼう しょうゆ  
大根 黒砂糖  
油揚げ くるみ  
焼き豆腐  
しめじ  
小麦粉

**作り方**  
①人参、ごぼう、大根はいちよう切り、焼き豆腐、油揚げは1cmくらいの角切りにする。  
②小麦粉に塩一つまみを入れ、ぬるま湯で耳たぶくらいの硬さにこねる。  
親指大に分け、中にくるみと黒砂糖を入れて丸める。  
③煮干しでだしをとり、①の野菜を入れる。次に、②と焼き豆腐を入れ、しょうゆで味をつけ、完成。

