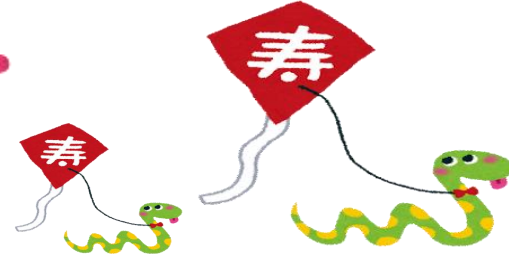




令和7年 1月 給食献立表 大野保育園



年間目標 『一口目は野菜から食べよう』

1月の給食目標 郷土料理に親しまおう
～宮崎県～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前おやつ						4
昼食						炊き込みご飯 野菜の味噌汁
午後おやつ						
午前おやつ	6 クッキー 牛乳	7 ウエハース 牛乳	8 ポーロ 牛乳	9 ヨーグルト	10 せんべい 牛乳	11
昼食	麦ご飯 ポークカレー 大根とツナのサラダ	麦ご飯 厚揚げの中華風そぼろあ んかけ 白菜の味噌汁	麦ご飯 豆腐入り松風焼き イカ人参 わかめの味噌汁	麦ご飯 すき焼き風煮 大根の味噌汁	麦ご飯 すり身揚げ わかめの酢の物 豆腐の味噌汁	肉うどん 野菜スティック
午後おやつ	お菓子 牛乳	七草ぞうすい	おはぎ	ヨーグルトスコーン 牛乳	パン 牛乳	
午前おやつ	13 いりこ 牛乳	14 チーズ 牛乳	15 プリン	16 魚肉ソーセージ	17 カステラ 牛乳	18
昼食	成人の日	麦ご飯 豚皿 ざぶ汁★	麦ご飯 カレー肉じゃが お麩の味噌汁	麦ご飯 とん平焼き キャベツとツナのサラダ もずくスープ	麦ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツの味噌汁	チャーハン 野菜スープ
午後おやつ	パン 牛乳	とうきびめし★	あんこ巻き 牛乳	抹茶パウンド 牛乳	お菓子 くだもの	
午前おやつ	20 バナナチップ 牛乳	21 ポーロ 牛乳	22 ゼリー	23 温野菜	24 クッキー 牛乳	25
昼食	麦ご飯 そぼろ納豆 鶏だんごの具たくさん スープ	総練習 おべんとう	麦ご飯 大豆と野菜のかき揚げ 温野菜 そうめん汁	麦ご飯 豆腐の磯辺揚げ 白菜のサラダ 青菜の味噌汁	麦ご飯 焼きビーフン 揚げ餃子 野菜スープ	発表会
午後おやつ	ヨーグルト・お菓子	パン 牛乳	お好み焼き	米粉きな粉蒸しパン 牛乳	チーズ饅頭 牛乳	
午前おやつ	27 せんべい 牛乳	28 いりこ 牛乳	29 ビスコ 牛乳	30 チーズ 牛乳	31 カステラ 牛乳	
昼食	麦ご飯 親子煮 人参とツナの甘酢和え	麦ご飯 クリームシチュー コンコン和え	麦ご飯 おでん 千切り大根のまだか漬け ★	麦ご飯 魚の照り焼き 野菜のゴマ和え 大根の味噌汁	麦ご飯 ポークビーンズ スタミナスープ	
午後おやつ	くだもの お菓子	クラッカーサンド 牛乳	チーズクッキー 牛乳	凍り豆腐のポーロ	パン 牛乳	

今回はお隣、宮崎県の郷土料理を紹介します。
宮崎県ならではの方言がたくさん登場する郷土料理です♪

★千切り大根(切干大根)のまだか漬け…「まだか漬け」とは漬物で、あまりの美味しさに出来上がるのを待ち切れず「まだかあ〜」という声があがることの名前の由来とされています。

★とうきびめし…高千穂地方のふるさとの味。乾燥させたとうもろこし(とうきび)のひき割りを米に加えて炊いた「とうきびめし」はほのかな甘みが絶品です。

★ざぶ汁…主に根菜類の野菜などの色々な食材を“ざぶざぶ”と煮るところからこの名前がついたと言われています。いりこや昆布で出汁を取り、たくさんの野菜が入った「ざぶ汁」は栄養満点です。

1月の行事

- 4日(土) 保育始め
- 6日(月) 年始式
- 15日(水) 総練習①
- 21日(火) 総練習②・お弁当の日
- 25日(土) 発表会

「切干大根のまだか漬け」
(29日実施予定)

材料

- ・切干大根…100g
- ・人参…50g
- ・生姜…適宜
- ・干し昆布…25g
- ・スルメイカ…適宜
- ・大豆…75g
- ・(調)うす口…100ml
- ・(調)こい口…100ml
- ・(調)砂糖…90g
- ・(調)酢…200ml

作り方

- ①切干大根は、流水で手早く洗い、水気をしぼる。
- ②人参と生姜は千切りにし、干し昆布はフキンで拭き、千切りにする。
- ③スルメイカは火であぶり小さく切る。
- ④大豆はフライパンで炒る。
- ⑤調味料を鍋に入れ、沸騰す前に火を止める。
- ⑥すべての材料を、⑤に漬ける。

作りやすい分量です。
漬物容器(大)1個分

※30分程度でも美味しく食べられます。

※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。