



# 給食だより

2021年1月  
あけぼのこども園



## ～季節の郷土料理にふれよう～

あけましておめでとうございます。体づくりの基本である食生活を大切に、健康で元気に過ごせる一年にしましょう。

今月は、郷土料理が給食に出てきます。青森県の郷土料理は、寒い気候に合わせた体が温まる料理や県産品をいかした料理がたくさんあります。

給食に出る郷土料理

イカメンチ・にんじんの子和え・せんべい汁  
貝焼きみそ風たまご巻き・けの汁 (小正月: 15日)



|    |   | 1月の献立                             | 午前おやつ | 午後おやつ    |
|----|---|-----------------------------------|-------|----------|
| 1  | 金 | 年始休暇                              |       |          |
| 2  | 土 | 年始休暇                              |       |          |
| 3  | 日 | 年始休暇                              |       |          |
| 4  | 月 | メンチカツ もやしたらこ炒め れんこんサラダ            | フルーチェ | お菓子      |
| 5  | 火 | 鮭みそ焼き ひじき卵巻き ほうれん草ビーナッツ和え フルーツ    | お菓子   | カフェケーキ   |
| 6  | 水 | すき焼き風煮 春巻き もやしササミ和え フルーツ しらすふりかけ  | ヨーグルト | お菓子      |
| 7  | 木 | 納豆はんぺん 春雨ツナ炒め フロッコリーサラダ 七草みそ汁     | お菓子   | オレンジゼリー  |
| 8  | 金 | チーズハンバーグ ひとロスバ 小松菜サラダ             | お菓子   | フレンチトースト |
| 9  | 土 | 八宝菜 ポテトサラダ つけ野菜 フルーツ              | フルーチェ | お菓子      |
| 10 | 日 | 休日                                |       |          |
| 11 | 月 | 祝日                                |       |          |
| 12 | 火 | かじきカツ ひじき煮 ほうれん草なめたけ和え            | フルーチェ | お菓子      |
| 13 | 水 | ほうれん草シチュー ナゲット キャベツサラダ フルーツ       | お菓子   | カボチャドーナツ |
| 14 | 木 | 豚汁 白身魚フライ もやし和え フルーツ チーズ納豆        | ヨーグルト | お菓子      |
| 15 | 金 | 照り焼きチキン キャベツひき肉炒め 春雨マヨサラダ けの汁     | お菓子   | お野菜スコーン  |
| 16 | 土 | さんまみりん焼き 子和え フロッコリーおかか和え フルーツ     | ヨーグルト | お菓子      |
| 17 | 日 | 休日                                |       |          |
| 18 | 月 | 肉じゃが マカロニサラダ つけ野菜                 | フルーチェ | お菓子      |
| 19 | 火 | タラマヨ焼き きんぴらごぼう 小松菜サラダ フルーツ        | お菓子   | いちごヨーグルト |
| 20 | 水 | 肉団子スープ ししゃもフライ もやし和え フルーツ         | ヨーグルト | お菓子      |
| 21 | 木 | ポークカレー とんかつ コールスロー フルーツ           | お菓子   | お菓子      |
| 22 | 金 | 赤魚煮つけ 貝焼きみそ風たまご巻き トマトサラダ          | お菓子   | フライドポテト  |
| 23 | 土 | 野菜の肉巻き ひじき煮 スパゲティサラダ              | フルーチェ | お菓子      |
| 24 | 日 | 休日                                |       |          |
| 25 | 月 | さつま汁 エビしゅうまい 中華春雨サラダ フルーツ おかかふりかけ | お菓子   | お菓子      |
| 26 | 火 | 鶏肉パン粉焼き 大根とほろ煮 ポテトサラダ             | お菓子   | 蒸しパン     |
| 27 | 水 | せんべい汁 ギョーザ ごほうサラダ フルーツ しらすふりかけ    | ヨーグルト | お菓子      |
| 28 | 木 | イカメンチ もやしひき肉炒め ほうれん草ごま和え          | フルーチェ | フルーツポンチ  |
| 29 | 金 | お誕生会 のり巻き(納豆・たまご・鶏とほろ) から揚げ フルーツ  | ...   | ジャムパン    |
| 30 | 土 | さばみそ煮 春雨豚肉炒め 小松菜サラダ フルーツ          | お菓子   | お菓子      |
| 31 | 日 | 休日                                |       |          |



## 《はじめての料理は、？》

お子さんが「初めて出した料理をなかなか食べてくれない」という経験はないですか？

子どもには、「初めてのものを避ける」という、防御本能が備わっています。

これは1歳を過ぎると強まり、2～6歳でピークに達します。

子どもが少しでも安心できるように工夫して、食べる意欲を引きだしましょう。



食べ慣れた味にする



食べ慣れた料理に加える



いつもの器に盛る



## 12月の行事食 ご紹介



12月21日  
「冬至」  
かぼちゃ  
そぼろ煮

## 12月24日「クリスマスメニュー」

ホットドッグ  
ナポリタン ツリーポテサラ  
いちごサンタ  
ケーキ



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。