

1月 むつみキッチン

あけましておめでとうございます。2021年も、元気いっぱいの子もたちに負けないよう、美味しい給食を心を込めて作っていきたいと思います。今年もよろしく申し上げます(^_^)♡

だしの種類と使い分け

だしのおいしさは素材に含まれる「うま味」にあります。うま味とは甘味酸味塩味苦味に続く、5番目の味のこと。うま味の主な成分は、「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」の3つ。昆布、かつお節などの代表的なだしの素材以外にも、肉類、チーズ、海苔、トマト、魚介類など、多くの食材に含まれています。おせち料理やお雑煮にも欠かせないだし。3大だしの種類とその使い分けを知り、食卓で試してみませんか♪

昆布だし

昆布は植物性の旨味成分である、グルタミン酸を豊富に含む代表的なだしの素材。

母乳に含まれるグルタミン酸の量と類似しているため母乳に適しています。

グルタミン酸は動物性のイノシン酸と合わせると旨味成分がアップする特徴があります。

どんな食材とも合うオールマイティーなだしです。他のだしと合わせるとおいしさがアップします。

かつおだし

うま味の主成分はイノシン酸。かつおと昆布の合わせだしが今の和食の基本になっています。

昆布だしよりも味がはっきりして香りも豊か。削り節を使えば、だしをとる時間もかからないので、だし初心者におすすめです。イノシン酸は疲労回復に役立つビタミンB1、B12 や ミネラルが豊富です。

動物性のだしは、野菜の煮物やお浸しなどの野菜料理によく合います。

煮干し

煮干しは、イワシなどを一度ゆでてから天日に干すなどして乾燥させたもの。焼いてから乾燥させたものは焼き干しといえます。主なうま味は、かつおぶしと同じイノシン酸で、独特の豊かな味わいがあります。原料はイワシ以外に、タイやアジもあり、最近ではトビウオを原料としたアゴ煮干しと焼きアゴが人気です。

かつおぶしと同じく動物性のだしなので、煮物や味噌汁などの野菜料理におすすめです。うどん、そばのつゆにもぴったりです。

～ 七草粥を食べ、新しい年を元気に過ごしましょう！ ～

七草粥には、邪気を払い1年の無病息災を願ったり、冬場に不足しがちなビタミンを摂取し栄養補給をするという目的があり、1月7日の朝に食べられるようになりました。また、薬効のある野草は、お正月にご馳走をたくさん食べて疲れた胃や腸を休めるために食べるとも言われています。

【春の七草】1月7日の七草粥に入れる7種の野草。

- せり⇒シロネグサ。競り勝つ。食欲増進、貧血予防。
- なずな⇒ベンベングサ。撫でて汚れを取り除く。利尿・解毒作用。高血圧の予防。
- ごぎょう⇒ハハコグサ。仏の体。風邪の予防・改善。
- はこべら⇒ハコベ。繁栄がはびこる。止血・利尿作用。
- ほとけのざ⇒コオニタビラコ。仏の安座。体質改善全般。
- すずな⇒かぶ。神を呼びよすための鈴。消化不良の改善。
- すずしろ⇒大根。汚れのない清白。消化不良の改善。

保育園でも1月7日におやつに登場します♪

【参考文献】野菜の教科書



お餅のおはなし～♪

お雑煮

お正月に食べる料理といえば、お雑煮があります。「お雑煮を見れば出身地が分かる」と言われるぐらい、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なります。例えば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラや鮭、しいたけなど具だくさん。関西は白味噌で味つけ、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。私(徳川)の地元、高知県は、醤油仕立てのすまし汁でいただく場合が多いです。地方や家庭で異なり、個性が光る、お雑煮ですね(^_^)-☆



保育園では、27日のおやつに“ぜんざい”を提供します♪喉に詰めないよう、十分気をつけながら、餅つき大会がなくなった保育園で食べる“お餅”を楽しんで欲しいです。(*_*~)



おしるこぜんざいの違い

寒い時期に食べたくなる人気の和スイーツ！基本的には「おしるこ」も「ぜんざい」も小豆を砂糖で甘く煮込んで、餅、白玉団子などを入れた食べ物です。関東では、汁気の多い時は「おしるこ」、汁気が少ない時には「ぜんざい」と呼んでいるそうです。関西では、餡子の種類によって呼び方を変えていて、こしあんを使ったものを「おしるこ」、粒あんを使ったものを「ぜんざい」と区別しています。

お餅のベーコン巻き

材料 (2人分)

お餅 4個
ベーコン 4枚
サラダ油 大さじ1/2

<調味料>
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
砂糖 小さじ1

- ①角餅はトースターでこんがり焼き、ベーコンで巻く。<調味料>の材料は混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、(1)の巻き終わりを下にして入れる。ベーコンに火が通ったら、いったん取り出す。
- ③(2)のフライパンに<調味料>を入れて中火にかけ、トロミがついたら弱火にする。(2)の角餅をもどし入れてからめ、器に盛る。

切り餅で作るおかき

材料 (切り餅5枚分)

切り餅 5枚
塩 大さじ1
砂糖 小さじ1と1/2
サラダ油(揚げ油) 適量

- ①切り餅は半分の薄さに切り、1.5センチ四方に切る。(だいたいOKです)
- ②切ったお餅はザルなどの上に乗せて(できれば寒風にさらして)5~7日ほど乾燥させる。
- ③サラダ油を温めて、乾燥した切り餅を揚げる。温度が高いと焦げてしまうので低い温度でじっくりと揚げる。
- ④良い色に揚がったら、キッチンペーパーなどの上で油を切る。そして塩・砂糖を合わせたものと共にビニール袋に入れてシャカシャカと振ればできあがり。

調理方法は同じで、味付けはお好みで色々アレンジできます♪

今年度は、コロナ禍の中で、行事の制限や中止が多く、例年とは違う年になりました。子どもたちが楽しみにしていた(私の方が?笑)クリスマスバイキングや餅つき大会も中止に。行事食を楽しめる日が少なくなっていました。行事食とは、特別な日にいただく料理のことを言います。家族の幸せを願ったり、健康を祈ったりする意味があります。それぞれの行事食には大切な意味が込められていて、地域によっても違いがあったり、使用する食材が違ったりもします。こういった行事食を通して、食べ物に感謝をする心を持ったり、家族や友だち、みんな楽しんで思い出を作ったりすることができます。大人になっても子どもの頃に家族と楽しい行事を過ごしたことはよく覚えていて、さらには自分の子どもにも行事食の素晴らしさを伝えていくことができます。行事食を通して、笑顔溢れる食卓を囲めたら最高ですね(^_^)-☆食に合わせて、日本の伝統の素晴らしさも一緒に伝えていけたら子どもにとっては最高の食育になると思います♪1月はおせち料理、お雑煮、七草、2月は節分、3月は桃の節句など、それぞれのご家庭での行事食を是非楽しんでほしいと思います(o^o)

2021年1月 献立表

住吉むつみ保育園

4日 (月)	昼食	木の葉丼 わかめ酢の物 ツナポテトサラダ 白みそ汁 みかん	米、玉子、油揚げ、玉ねぎ、青ねぎ、醤油、みりん、かつおだし わかめ、大根、ごま、三温糖、醤油、酢、塩 じゃがいも、ツナ缶、人参、コーン缶、玉ねぎ、マヨネーズ、塩コショウ 大根、人参、白菜、白味噌、かつお昆布だし	15日 (金)	昼食	ロールパン さわらの香味パン粉焼き ナポリタン ツナコーンオムレツ きのこのクリームスープ みかん	さわら、にんにく、バジル粉、粉チーズ、塩コショウ、パン粉、オリーブ油 パスタ麺、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、にんにく、コンソメ 玉子、ツナ缶、コーン缶、コンソメ、牛乳 ペーコム、しめじ、えりんぎ、しいたけ、人参、玉ねぎ、にんにく、バター、シチュールウ、コンソメ	26日 (火)	昼食	ご飯 さばのごまみそ焼き 冬野菜の彩りあんかけ 和風マカロニサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	さば、味噌、三温糖、みりん、酒 鶏肉、厚揚げ、白菜、かぶ、人参、椎茸、小松菜、鶏ガラ、塩コショウ、片栗粉 マカロニ、きゅうり、人参、玉ねぎ、玉子、ツナ缶、かつお節、ヨーグルト、マヨネーズ、醤油、塩コショウ わかめ、天かす、かまぼこ、青ねぎ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	シリアルグリスビー	コーンフレーク、バター、マシュマロ		おやつ	あんかけ素麺	素麺、かにかま、玉子、鶏がら、醤油、片栗粉		おやつ	枝豆ペーコンパン	強力粉、イースト、油、砂糖、塩、枝豆、ペーコン、マヨネーズ、粉チーズ、
5日 (火)	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜の煮ひだし キャベツと塩昆布の酢の物 麦みそ汁 オレンジ	ぶり、三温糖、醤油、酒、みりん 小松菜、油揚げ、人参、しめじ、豚肉、醤油、みりん、塩、かつおだし キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、三温糖、酢、醤油、塩 大根、人参、白菜、えのき、椎茸、こんにゃく、青ねぎ、麦味噌、かつお昆布だし	16日 (土)	昼食	カン弁 カリカリサラダ 添え野菜 すまし汁 りんご	米、豚肉、玉ねぎ、青ねぎ、玉子、醤油、みりん、かつおだし 大根、きゅうり、たくあん、三温糖、醤油 添え野菜 ぶり、水菜、えのき、人参、醤油、みりん、かつお昆布だし	27日 (水)	昼食	ご飯 豚とじゃが芋の照りマヨ炒め 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの群味増和え 穀のみそ汁 グレープフルーツ	豚肉、じゃがいも、ピーマン、赤パプリカ、三温糖、醤油、みりん、マヨネーズ、塩コショウ 高野豆腐、人参、椎茸、絹ごり、三温糖、醤油、みりん、かつおだし ブロッコリー、カリフラワー、かにかま、白味噌、酢、三温糖 おつゆ、白菜、大根、えのき、人参、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	えびタルタルパン	強力粉、イースト、油、砂糖、塩、えび、玉ねぎ、玉子、マヨネーズ、塩コショウ		おやつ	クロックムッシュ	食パン、ハム、ピザ用チーズ、小麦粉、バター、塩コショウ、バゼリ粉		おやつ	マーブルケーキ	小麦粉、バター、卵、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー、ココア
6日 (水)	昼食	ご飯 鶏とパプリカのBBQ炒め ポテトグラタン トマトとレタスのごまサラダ わかめスープ グレープフルーツ	鶏肉、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、はちみつ、ウスターソース、醤油、塩コショウ、バター じゃがいも、南瓜、しめじ、ブロッコリー、玉ねぎ、塩コショウ、小麦粉、バター、コンソメ、牛乳、ピザ用チーズ トマト、レタス、サニーレタス、アボカド、貝割れ大根、いりごま、すりごま、醤油、ごま油、酢、三温糖 わかめ、玉ねぎ、長ネギ、鶏ガラ、ごま油	18日 (月)	昼食	五目ご飯 牛肉の玉子とじ 鶏と野菜のおろしポン酢和え 豆腐のすまし汁 バナナ	米、豚ミンチ、人参、板こんにゃく、なめだけ、枝豆、醤油、三温糖 牛肉、玉ねぎ、ごぼう、椎茸、玉子、三つ葉、醤油、三温糖、かつおだし キャベツ、人参、アスパラガス、ブロッコリー、カリフラワー、大根、三温糖、醤油、酢、みりん 豆腐、わかめ、えのき、青ねぎ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	28日 (木)	昼食	チキンカレー 海藻サラダ 付け合わせ りんご	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、南瓜、トマト、カレールウ、コンソメ、三温糖 わかめ、レタス、貝割れ大根、きゅうり、ハム、三温糖、醤油、酢、醤油、ごま油 玉子、さつまいも
	おやつ	ドーナツ	ホットケーキミックス、玉子、バター、牛乳、油、粉砂糖		おやつ	みかんヨーグルト	ヨーグルト、みかん缶、いちごジャム、グラニュー糖		おやつ	ぜんざい	餅、つぶあん、砂糖、塩
7日 (木)	昼食	ご飯 鮭のみそ煮 ひじきの和風サラダ 春雨玉子炒め 味噌煮込みスープ りんご	鮭、厚揚げ、しめじ、青ねぎ、大根、生姜、醤油、みりん、かつおだし ひじき、人参、きゅうり、キャベツ、ツナ缶、コーン缶、ごま、三温糖、醤油 春雨、玉子、きくらげ、たけのこ水煮、塩コショウ、片栗粉、鶏ガラ 豆腐、長ネギ、椎茸、エリンギ、えのき、人参、ごぼう、かまぼこ、鶏肉、油揚げ、味噌、赤味噌、三温糖	19日 (火)	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜の煮ひだし キャベツと塩昆布の酢の物 麦みそ汁 オレンジ	ぶり、三温糖、醤油、酒、みりん 小松菜、油揚げ、人参、しめじ、豚肉、醤油、みりん、塩、かつおだし キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、三温糖、酢、醤油、塩 大根、人参、白菜、えのき、椎茸、こんにゃく、青ねぎ、麦味噌、かつお昆布だし	29日 (金)	昼食	ロールパン さわらの香味パン粉焼き ナポリタン ツナコーンオムレツ きのこのクリームスープ みかん	さわら、にんにく、バジル粉、粉チーズ、塩コショウ、パン粉、オリーブ油 パスタ麺、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、にんにく、コンソメ 玉子、ツナ缶、コーン缶、コンソメ、牛乳 ペーコム、しめじ、えりんぎ、しいたけ、人参、玉ねぎ、にんにく、バター、シチュールウ、コンソメ
	おやつ	七草粥	米、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、合挽ミンチ、塩、三温糖、醤油		おやつ	コンソメポテト	じゃがいも、コンソメ		おやつ	中華風豚そぼろご飯	米、豚ミンチ、にら、白ねぎ、にんにく、醤油、三温糖、ごま油
8日 (金)	昼食	ご飯 豚の梅し炒め 白菜の海苔和え 田舎煮 柚子のすまし汁 みかん	豚肉、玉ねぎ、しめじ、梅干し、しそ、三温糖、醤油 白菜、トマト、貝割れ大根、きゅうり、もみり、醤油、ごま油、塩コショウ れんこん、ごぼう、人参、さつまいも、こんにゃく、いんげん、三温糖、醤油、すりごま、ごま油 柚子、大根、水菜、えのき、鱈、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	20日 (水)	昼食	ご飯 鶏とパプリカのBBQ炒め ポテトグラタン トマトとレタスのごまサラダ わかめスープ グレープフルーツ	鶏肉、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、はちみつ、ウスターソース、醤油、塩コショウ、バター じゃがいも、南瓜、しめじ、ブロッコリー、玉ねぎ、塩コショウ、小麦粉、バター、コンソメ、牛乳、ピザ用チーズ トマト、レタス、サニーレタス、アボカド、貝割れ大根、いりごま、すりごま、醤油、ごま油、酢、三温糖 わかめ、玉ねぎ、長ネギ、鶏ガラ、ごま油	30日 (土)	昼食	鮭と大葉の混ぜご飯 豚バラ大根 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 オレンジ	米、鮭、しそ、醤油、みりん、ごま 豚バラ大根 きゅうり、わかめ、かにかま、三温糖、醤油、塩 大根、人参、えのき、さつまいも、かつお昆布だし、味噌
	おやつ	ココアクッキー	小麦粉、砂糖、バター、ココア		おやつ	セザミクッキー	小麦粉、バター、砂糖、すりごま、いりごま		おやつ	クッキー	小麦粉、砂糖、バター、ココア
9日 (土)	昼食	鶏とじゃがいもの照り焼き并 ナムル 添え野菜 みそ汁 バナナ	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、青ねぎ、生姜、醤油、三温糖、酒、みりん、油 ほうれん草、人参、もやし、白ごま、鶏ガラ、ごま油 ブロッコリー、トマト 青ねぎ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、かつお昆布だし、味噌	21日 (木)	昼食	リタスチャーハン 春巻き 中華風玉子焼き 大根サラダ つみれスープ りんご	米、レタス、ハム、玉子、鶏ガラ、塩コショウ、醤油 春巻きの皮、春雨、合挽ミンチ、人参、椎茸、たけのこ水煮、三温糖、醤油、小麦粉、油 玉子、かにかま、青ねぎ、鶏ガラ 大根、人参、きゅうり、にんにく、三温糖、酢、醤油 豚ミンチ、玉ねぎ、にんにく、生姜、白菜、人参、しめじ、えのき、鶏ガラ	29日 (金)	おやつ	コーンフレーク	きな粉、砂糖、コーンフレーク
	おやつ	さつまいも栗パン	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、塩、さつまいも		おやつ	コーンフレーク	きな粉、砂糖、コーンフレーク				
12日 (火)	昼食	ご飯 さばのごまみそ焼き 冬野菜の彩りあんかけ 和風マカロニサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	さば、味噌、三温糖、みりん、酒 鶏肉、厚揚げ、白菜、かぶ、人参、椎茸、小松菜、鶏ガラ、塩コショウ、片栗粉 マカロニ、きゅうり、人参、玉ねぎ、玉子、ツナ缶、かつお節、ヨーグルト、マヨネーズ、醤油、塩コショウ わかめ、天かす、かまぼこ、青ねぎ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	22日 (金)	昼食	ご飯 豚の梅し炒め 白菜の海苔和え 田舎煮 柚子のすまし汁 みかん	豚肉、玉ねぎ、しめじ、梅干し、しそ、三温糖、醤油 白菜、トマト、貝割れ大根、きゅうり、もみり、醤油、ごま油、塩コショウ れんこん、ごぼう、人参、さつまいも、こんにゃく、いんげん、三温糖、醤油、すりごま、ごま油 柚子、大根、水菜、えのき、鱈、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	22日 (金)	おやつ	バナナケーキ	小麦粉、砂糖、玉子、牛乳、粉砂糖
	おやつ	バナナケーキ	小麦粉、バター、卵、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー、バナナ、生クリーム、		おやつ	フレッシュトースト	食パン、砂糖、玉子、牛乳、粉砂糖				
13日 (水)	昼食	ご飯 豚とじゃが芋の照りマヨ炒め 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの群味増和え 穀のみそ汁 グレープフルーツ	豚肉、じゃがいも、ピーマン、赤パプリカ、三温糖、醤油、みりん、マヨネーズ、塩コショウ 高野豆腐、人参、椎茸、絹ごり、三温糖、醤油、みりん、かつおだし ブロッコリー、カリフラワー、かにかま、白味噌、酢、三温糖 おつゆ、白菜、大根、えのき、人参、味噌、かつお昆布だし	23日 (土)	昼食	混ぜご飯 和風厚揚げ 和風の浅漬け風 豆乳みそ汁 グレープフルーツ	米、しそ、鮭フレーク、ごま、塩麹、かつおだし、醤油、みりん 鶏肉、生姜、かつお節、ゆかり、マヨネーズ、片栗粉、醤油、みりん、塩、油 キャベツ、きゅうり、セロリ、昆布茶、三温糖、醤油 大根、人参、椎茸、白菜、厚揚げかまぼこ、豆乳、白味噌、かつお昆布だし	25日 (月)	おやつ	ガーリックパン	食パン、コーン缶、にんにく、バター、マヨネーズ、バゼリ粉
	おやつ	コーン蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、塩、コーン缶		おやつ	全粒粉クッキー	小麦粉、全粒粉、砂糖、バター				
14日 (木)	昼食	チキンカレー 海藻サラダ 付け合わせ りんご	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、南瓜、トマト、カレールウ、コンソメ、三温糖 わかめ、レタス、貝割れ大根、きゅうり、ハム、三温糖、醤油、酢、醤油、ごま油 玉子、さつまいも	25日 (月)	おやつ	全粒粉クッキー	小麦粉、全粒粉、砂糖、バター				

※ おやつには毎回、牛乳が付きます。
※ 咀嚼力強化などの為、
火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。

1月21日(木) お誕生会メニュー

リタスチャーハン
春巻き
中華風玉子焼き
大根サラダ
つみれスープ りんご

