

1月

# むつみキッチン

明けましておめでとうございます!!  
お話あそびの会が終わり、身も心もたくましくなった子どもたちに、こちらもちもちが引き締まる年明けとなりました。みなさんはどのように年末年始お過ごしになられたでしょうか？

「食」という漢字の成り立ちをみると、袋の中から穀物を取り出し、料理(変化)して、大勢の人が一緒に食べる事を表していたそうです。現在よく耳にする「人を良くすると書いて「食」という意味合いは厳密には違うようですが、「良(善)」という漢字は元の意味が食べ物に由来しているのだそう。

自然の恵みが昔から尊ばれてきたことに嬉しくなると同時に、自然の生み出すものに対してありがたい気持ちにもなりました。世間では「良いもの」を台無しにするような状況も目につきますが、今年も、子どもたちには、この「良いもの」を食べてもらえるように、美味しく安全で子どもたちが楽しいと思える給食をお届けできるように頑張ります!!

参考文献:漢字なたちブック/太郎次郎社

そして、私たち調理の今年の個人的な目標は…

- 祝 「肌の潤いを取り戻す!!(保湿第一)」
- 上山 「ミニマムキャンパーになる!!」
- 杉崎 「ペーパードライバー卒業!!」
- 藤城 「自動車免許を取る予定の弟に運転技術を抜かれない!!」
- 藤原 「部屋と身体の間捨離!!(いらぬものを断つ!!溜まった脂肪を捨てる!!おやつ誘惑から離れる!!)」

です!!笑 各々プライベートも楽しめる一年にしたいと思います!!



## 七草粥と七草爪

今年も1月7日のおやつに七草粥を予定しています。七草を刻んだお粥を食べて正月疲れの胃腸の調子を整えたり、一年の無病息災を願います。邪気を払い、万病に効く縁起物として食されるようになった七草にはそれぞれ意味が込められています。

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| せり…競り勝つ       | ほとけのざ…仏の安座を意味する |
| なずな…なでて汚れを払う  | すずな…神様を呼び鈴      |
| ごぎょう…仏の体を意味する | すずしろ…汚れのない純白さ   |
| はこべら…繁栄がはびこる  |                 |

子どもには少し食べにくい七草粥ですが、保育園では、みんなが無理なく行事食を楽しめるよう、甘い挽肉を添えて提供する予定です。

### 七草爪とは

七草粥と同様に1月7日に行われる行事で「新年になって初めて爪を切る日」のことを言います。爪切りというものがまだなかった時代は、爪を切るときには小刀などの刃物を使っていました。そのため、うっかり怪我することも多かったようです。正月に怪我で血で汚す(穢す)ことは昔の人にとっては禁忌、爪切りは控えるのが常識だったようです。

また、正月に刃物を使うことは「良い縁も切ってしまう」と考えられており、爪切りだけでなく刃物を使うこと全般も避けるようにしていました。

七草爪の時には、1月7日の朝に七草粥を作り、その時に残った七草を茶碗に入れて水に浸したのものや、七草を茹でて冷ました汁に指を入れ、爪を柔らかくしてから新年最初の爪切りを行います。そうすることで、邪気を払うという言い伝えもあり、一年間風邪にかからないといわれていました。

七草粥ほどメジャーではありませんが、1月7日はとにかく、担げる元を全て担いで、一年間健康に過ごしたいものです!!笑

参考文献:貝印HP



## お年玉いろいろ



お年玉の由来は「御歳魂」という言葉からきており、正月に歳神(年神)を迎えるためにお供えされたまらい鏡餅のことを指しており、お供えした後に家族に分け与えられていた…のようです。

働き方や生活スタイルの変化に伴い、お年玉に加えて「お盆玉」というものが存在することをご存知ですか？季節が少し変わりますが、お盆玉は、正月に渡すお年玉のお盆版で、お盆休みに帰省した際に祖父母から子どもに渡すお小遣い。一般的にはお年玉もお盆玉も渡す人が多いようですが、中には正月に会えなかった代わりにお盆にお小遣いを渡すというお盆玉の使い方している人もいます。

しかし、お盆玉の起源は意外にも江戸時代にはすでにあったそうで、山形地方では、丁稚と呼ばれる子どもの奉公人に「お盆小遣い」を渡す習慣が存在していたとか。丁稚は子どもでありながらお盆と正月にしか自分の家に帰れなかったためにお盆小遣いとして、下駄などの物をもらっていたようです。それが昭和初期頃に金銭へと変わっていったと言われています。

昔の一部だったものの、現在はこの流れが一般化しつつあるようで祖父母に関わらず、親戚の子どもたちにお年玉のような形でお小遣いを渡す人が増えてきているそうです。この流れには賛否あるようですが心付けという意味においては細やかな配慮のできる日本人らしさが伺えるなと思いました。(自分が子どもの時にもあったら良かったなー!!笑)

## ☆お餅レシピいろいろ☆ ※子どもが餅を食べるときは大人が付き添い喉詰めに十分、気を付けてください!! 住吉むつみ保育園では1月13日(木)に餅つきを予定しています。お楽しみに!!

### 餅春巻き

- 材料
- 切り餅 1個～
  - スライスチーズ 1枚～
  - 春巻きの皮 1枚～

### 作り方

- ①春巻きの皮に切り餅とスライスチーズをのせて、巻く。巻き終わりは水溶き小麦粉を付けて巻く。
- ②175℃くらいの油で揚げる。

※その他に味付け海苔、梅干し、大葉、ハム、ウィンナーなども合います。ソースもお好みで用意してください。

※餅とチーズが溶けて春巻きの皮が破れると火傷の恐れがあるので、通常の春巻きより高温、短時間で揚げてください。※春巻きはなるべく空気が入らないように、ぴったりと包むことで揚げた時の破裂を防げます。※子どもが食べるときは切り餅をしゃぶ餅2枚で代用しても◎

### 餅グラタン

- 材料
- 餅 4個
  - ☆マヨネーズ 大さじ5
  - ☆牛乳 大さじ3
  - ☆酒 大さじ2
  - ☆みそ 大さじ1
  - とろけるチーズ 2枚
  - パン粉 適宜
  - 味付け海苔 2枚くらい

### 作り方

- ①☆を全て混ぜグラタンソースを作っておく。
  - ②餅を食べやすい大きさに切り、グラタン皿に入れ、600wのレンジで1分チンする。
  - ③お好みの具材を餅の上に散らす。(ウィンナー、プロックリーなど)
  - ④③の上に☆のグラタンソースをかけ、その上にとろけるチーズとパン粉を全体にかける。トースターで5分(1300w)ほど焼き、焼き色が付けば、味付け海苔をちぎって散らす。
- ※ほうれん草、コーン、玉ねぎなど子どもの食べやすい野菜を入れれば一皿で栄養価も上がります。鮭、鶏肉、魚の練り物などもおすすめです。

### いなり餅

- 材料
- 切り餅 1個(1パック)
  - いなり寿司用揚げ 1枚
- (味付け済みの市販のもの)

### 作り方

- ①上げの中に餅を詰める。
- ②耐熱皿にのせてレンジで30秒ほどチンする。(600w、ラップ不要)

### バター醤油餅

- 材料
- 餅 1個
  - バター 小さじ1
  - 醤油 小さじ1/2～

### 作り方

- ①いつも通りに餅を焼き、皿に移して、バター、醤油の順にかける。余熱でバターが溶けるのなるべく早くかける。
- ※砂糖醤油で子ども向き。一味などで大人味も◎



2021年度  
1月

# 献立表



住吉むつみ保育園

4日 (火)	朝食	親子カツ丼 わかめの酢みそ和え 田舎汁 オレンジ	米、チキカツ、玉子、玉ねぎ、青ねぎ、片栗粉、かつお昆布出汁、三温糖、醤油、みりん、塩、油 わかめ、かにかまぼこ、白みそ、酢、三温糖、醤油、塩 大根、白菜、人参、白ねぎ、麦みそ、かつお昆布出汁	14日 (金)	朝食	ごはん 鯛の黄身みそ焼き 揚げ入りなます ひじきの煮物 白身のかきたまスープ みかん	米 だい、白みそ、玉子(卵黄)、昆布茶、みりん、三温糖、酒、塩 大根、れんこん、人参、柿、干し椎茸、柚子茶、昆布茶、三温糖、酢、醤油 人参、三度豆、椎茸、ひじき、油揚げ、ちくわ、大豆、豚ミンチ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、三温糖 人参、チンゲン菜、玉ねぎ、コーン、かにかまぼこ、玉子(卵白)、片栗粉、鶏ガラ	24日 (月)	朝食	ごはん ポークチャップ コールスロー もやし炒め にらのみそ汁 オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、大豆、トマト缶、ケチャップ、三温糖、コンソメ キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、はちみつ、マヨネーズ、酢、塩、こしょう、牛乳 もやし、青ねぎ、豚肉、オースターコン、三温糖、醤油、片栗粉 にら、キャベツ、人参、えのき、油揚げ、絹豆腐、みそ、かつお昆布出汁
	おやつ	ココア粥パン	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、油、牛乳、ココア		おやつ	のり揚げポテト	じゃが芋、青のり、ピーマン		おやつ	黒蜜パン	強力粉、イースト、油、砂糖、塩、黒糖、きな粉
5日 (水)	朝食	ごはん しめさば風甘酢和え おでん じゃが芋のマヨネーズ炒め もやしのみそ汁 りんご	米 鯖、白菜、生姜、昆布茶、砂糖、酢、塩、酒 大根、かんもどき、ごぼうの練り天ぷら、3色練り団子、煮込みちくわ、厚揚げ、こんにゃく、うずら玉子、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 じゃが芋、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、豚ミンチ、玉子、マヨネーズ、塩、こしょう、醤油 もやし、人参、ほうれん草、青ねぎ、里芋、みそ、かつお昆布出汁	16日 (土)	朝食	混ぜ寿司 鯛のおろし和え 豆腐サラダ 麦みそ汁 オレンジ	米、胡瓜、青ねぎ、うなぎの蒲焼き、玉子、ごま、三温糖、酢、塩 鶏肉、大根、天ぷら粉、油、三温糖、酢、醤油 貝割れ大根、ブシメ、なめだけ、絹豆腐 白菜、人参、大根、えのき、椎茸、青ねぎ、ごぼう、油揚げ、麦みそ、かつお昆布出汁	26日 (火)	朝食	ごはん ぶり柚子おろし 春菜のごまマヨ ピーマンとザーサイの和え物 柿汁 バナナ	米 ぶり、大根、柚子、酒、塩、甘口醤油 春菜、ブロッコリー、カリフラワー、ごま、すりごま、マヨネーズ、醤油、三温糖 ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、大葉、もやし、さきみ、ザーサイ、ごま油、鶏ガラ、醤油 大根、人参、ごぼう、白菜、青ねぎ、さつま揚げ、油揚げ、豚肉、酒粕、麦みそ、醤油、かつお昆布出汁
	おやつ	玉ねぎパン	玉ねぎ、にんにく、ベーコン、オニオンフライ、強力粉、イースト、油、砂糖、塩、コンソメ、マヨネーズ		おやつ	えびたまサンド	ロールパン、えび、玉子、マヨネーズ、ケチャップ、塩、こしょう		おやつ	きな粉さつま芋	さつま芋、きな粉、三温糖、塩
6日 (木)	朝食	ごはん 豚こまボール ブロッコリーのおかか和え 麦みそ バナナ	米、豚、大根菜、ごま、塩昆布、昆布茶、塩 豚肉、大葉、にんにく、生姜、ゆかり、片栗粉、油 ブロッコリー、カリフラワー、人参、生姜、醤油、かつお節 大根、人参、白菜、椎茸、えのき、青ねぎ、さつま芋、さつま揚げ、麦みそ、かつお昆布出汁	17日 (月)	朝食	ごはん 牛肉と春雨のサラダ 豆腐入り玉子焼き 白菜の中華煮 中華スープ バナナ	米 牛肉、レタス、玉ねぎ、大葉、にんにく、レモン、春雨、油、三温糖、醤油 玉子、三つ葉、椎茸、かにかまぼこ、絹豆腐、かつお昆布出汁、醤油、みりん 大根、白菜、人参、たけのこ、椎茸、鶏ガラ、片栗粉 大根、白ねぎ、にんにく、えのき、わかめ、鶏ガラ	26日 (水)	朝食	ごはん 長芋の梅焼き 相々麺(らたき炒め) 酢の物 かぶのすまし汁 みかん	米 鶏肉、長芋、エリンギ、舞茸、青ねぎ、梅干し、もみのり、片栗粉、醤油、みりん、三温糖 チンゲン菜、人参、もやし、生姜、にんにく、青ねぎ、白ねぎ、豚ミンチ、しらたき、ごま油、練りごま、片栗粉、豆乳、甜面醤、コチュジャン、牛ガラ、みりん わかめ、胡瓜、貝割れ大根、ブシメ、しらす、酢、三温糖、醤油 かぶ、かぶの葉、人参、えのき、絹豆腐、かつお昆布出汁、塩、醤油、みりん
	おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト、グラノーラ、みかん缶、マーメイド		おやつ	南瓜バター	南瓜、バター、三温糖、塩		おやつ	柿ケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、牛乳、バター、柚子ゼラム
7日 (金)	朝食	ごはん 長芋の梅焼き 相々麺(らたき炒め) 酢の物 かぶのすまし汁 みかん	米 鶏肉、長芋、エリンギ、舞茸、青ねぎ、梅干し、もみのり、片栗粉、醤油、みりん、三温糖 チンゲン菜、人参、もやし、生姜、にんにく、青ねぎ、白ねぎ、豚ミンチ、しらたき、ごま油、練りごま、片栗粉、豆乳、甜面醤、コチュジャン、牛ガラ、みりん わかめ、胡瓜、貝割れ大根、ブシメ、しらす、酢、三温糖、醤油 かぶ、かぶの葉、人参、えのき、絹豆腐、かつお昆布出汁、塩、醤油、みりん	18日 (火)	朝食	ごはん しめさば風甘酢和え おでん じゃが芋のマヨネーズ炒め もやしのみそ汁 りんご	米 鯖、白菜、生姜、昆布茶、砂糖、酢、塩、酒 大根、かんもどき、ごぼうの練り天ぷら、3色練り団子、煮込みちくわ、厚揚げ、こんにゃく、うずら玉子、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 じゃが芋、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、豚ミンチ、玉子、マヨネーズ、塩、こしょう、醤油 もやし、人参、ほうれん草、青ねぎ、里芋、みそ、かつお昆布出汁	27日 (木)	朝食	ハヤシライス マカロニサラダ 添え野菜 りんご 柿汁 バナナ	米 人参、マッシュルーム、しめじ、南瓜、ブロッコリー、にんにく、大豆、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、ハヤシルコ 胡瓜、玉ねぎ、マカロニ、玉子、福神漬、塩、マヨネーズ、酢、三温糖 トマト、さつま芋 大根、人参、ごぼう、白菜、青ねぎ、さつま揚げ、油揚げ、豚肉、酒粕、麦みそ、醤油、かつお昆布出汁
	おやつ	七草粥	米、せりふずな、ごぼう、はてはら、ほとけのぞ、すずな、すずしろ、豚ミンチ、三温糖、醤油、塩		おやつ	抹茶ケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、牛乳、バター、抹茶、ゼラチン		おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、バター、マッシュマロ
8日 (土)	朝食	どうもろこご飯 焼のムニエル チンゲン菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	米、コンソメ、バター、醤油、塩、こしょう 豚、玉ねぎ、らっきょう、玉子、マヨネーズ、小麦粉、塩、こしょう チンゲン菜、もやし、人参、すりごま、三温糖、醤油 玉ねぎ、白ねぎ、油揚げ、みそ、かつお昆布出汁	19日 (水)	朝食	タンドリーチキン 南瓜サラダ 白菜のゆかり和え コンソメスープ オレンジ	米 鶏肉、じゃが芋、ズッキーニ、生姜、にんにく、ヨーグルト、ケチャップ、三温糖、塩、こしょう、パプリカ粉、クミン 南瓜、さつま芋、マヨネーズ、すりごま、三温糖、醤油 白菜、人参、さやうり、ゆかり、酢、三温糖、塩 玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、牛コンソメ	28日 (金)	朝食	揚げ入りなます ひじきの煮物 白身のかきたまスープ グレープフルーツ	米 鶏肉、白みそ、玉子(卵黄)、昆布茶、みりん、三温糖、酒、塩 大根、れんこん、人参、柿、干し椎茸、柚子茶、昆布茶、三温糖、酢、醤油 人参、三度豆、椎茸、ひじき、油揚げ、ちくわ、大豆、豚ミンチ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、三温糖 人参、チンゲン菜、玉ねぎ、コーン、かにかまぼこ、玉子(卵白)、片栗粉、鶏ガラ
	おやつ	サラダロールパン	胡瓜、ツナ、ロールパン、マヨネーズ、塩、こしょう		おやつ	黒糖パン	強力粉、イースト、油、砂糖、塩、黒糖、きな粉		おやつ	トマトスタ	トマト、にんにく、ベーコン、トマト缶、スパゲティソース、オリーブ油、塩、ハーブソルト、スパゲティソース
11日 (火)	朝食	ごはん ぶり柚子おろし 春菜のごまマヨ ピーマンとザーサイの和え物 柿汁 バナナ	米 ぶり、大根、柚子、酒、塩、甘口醤油 春菜、ブロッコリー、カリフラワー、ごま、すりごま、マヨネーズ、醤油、三温糖 ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、大葉、もやし、さきみ、ザーサイ、ごま油、鶏ガラ、醤油 大根、人参、ごぼう、白菜、青ねぎ、さつま揚げ、油揚げ、豚肉、酒粕、麦みそ、醤油、かつお昆布出汁	20日 (木)	朝食	いなり寿司 ハニーマスタードチキン ぶくさ焼き ほうれん草のごま和え 手揉麵のすまし汁 みかん	米、いなり揚げ、白ごま、酢、塩、三温糖、昆布出汁 鶏肉、はちみつ、粒マスタード、醤油、片栗粉、油 人参、玉子、ひじき、大豆、豚ミンチ、かつお出汁、みりん、醤油、三温糖 ほうれん草、人参、ブシメ、練りごま、すりごま、三温糖、醤油 白菜、えのき、大根、手揉麵、絹豆腐、かつお昆布出汁、塩、醤油、みりん	29日 (土)	朝食	ゆかり炊き込みごはん 鶏肉のかつお和え とろ玉キャベツ コンソメスープ みかん	米、ひじき、枝豆、ゆかり、酒、塩 鶏肉、生姜、塩、こしょう、醤油、みりん、酒、片栗粉、かつお節 キャベツ、ウインナー、玉子、塩、こしょう、鶏ガラ、醤油 玉ねぎ、人参、椎茸、もやし、コーン、コンソメ、塩、こしょう
	おやつ	ツナ玉素麺	素麺、ツナ、玉子、もみのり、練りごま、醤油、酢、三温糖、醤油、油		おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、メープルシロップ		おやつ	大芋もち	さつま芋、片栗粉、醤油、砂糖、みりん、黒ごま
12日 (水)	朝食	パン チキン南蛮 ブロッコリーサラダ バターコーン コンソメスープ グレープフルーツ	米 鶏肉、玉ねぎ、玉子、ピルルス、マヨネーズ、片栗粉、塩、酒、三温糖、醤油、酢 ブロッコリー、カリフラワー、さつま芋、酢、塩、こしょう、三温糖、オリーブ油 ほうれん草、コーン、枝豆、ベーコン、バター、醤油、みりん 玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、コンソメ	21日 (金)	朝食	ごはん お風焼き ブロッコリーのおかか和え 麦みそ汁 バナナ	米、豚、大根菜、ごま、塩昆布、昆布茶、塩 豚ミンチ、鶏ミンチ、人参、れんこん、木綿豆腐、高野豆腐、青のり、すりごま、田楽みそ三温糖、醤油 ブロッコリー、カリフラワー、人参、生姜、醤油、かつお節 大根、人参、白菜、椎茸、えのき、青ねぎ、さつま芋、さつま揚げ、麦みそ、かつお昆布出汁	31日 (月)	朝食	なめだけ和え バナナスライス わかめのみそ汁 オレンジ	ほうれん草、人参、えのき、なめだけ、かつお節、三温糖、醤油 胡瓜、人参、ハム、春雨、玉子、ごま油、三温糖、醤油、酢 白菜、大根、青ねぎ、わかめ、みそ、かつお昆布出汁
	おやつ	黒ごまケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、牛乳、バター、黒ごま、バナナエッセンス、すりごま		おやつ	プリン	玉子、牛乳、砂糖、バナナエッセンス		おやつ	アールグレイクッキー	小麦粉、砂糖、バター、紅茶茶葉(アールグレイ)
13日 (木)	朝食	カレーライス マカロニサラダ 添え野菜 りんご	米、牛肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、南瓜、ブロッコリー、にんにく、大豆、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、カレー粉 胡瓜、玉ねぎ、マカロニ、玉子、福神漬、塩、油、醤油、酢、三温糖 トマト、さつま芋	22日 (土)	朝食	揚げ入りなます ひじきの煮物 豆腐入り玉子焼き 白菜のゆかり和え コンソメスープ オレンジ	米、かつおだし汁、干し椎茸、昆布茶、薄塩、ごま塩 鶏肉、きな粉、天ぷら、油、醤油、塩 人参、ブロッコリー、バター、オリーブ油、薄塩、こしょう 胡瓜、酢、三温糖、醤油、塩 キャベツ、大根、人参、しめじ、白みそ、かつお昆布出汁	28日 (木)	朝食	揚げ入りなます ひじきの煮物 白身のかきたまスープ グレープフルーツ	米、ひじき、枝豆、ゆかり、酒、塩 鶏肉、生姜、塩、こしょう、醤油、みりん、酒、片栗粉、かつお節 キャベツ、ウインナー、玉子、塩、こしょう、鶏ガラ、醤油 玉ねぎ、人参、椎茸、もやし、コーン、コンソメ、塩、こしょう
	おやつ	オリオケーキ	小麦粉、バター、砂糖、オリオ		おやつ	ベーコンオースト	食パン、ベーコン、マヨネーズ、粒マスタード、はちみつ、醤油、パセリ粉		おやつ	アールグレイクッキー	小麦粉、砂糖、バター、紅茶茶葉(アールグレイ)

\* 20日(木)お誕生会メニュー \*

ハニーマスタードチキン  
ぶくさ焼き  
ほうれん草のごま和え  
手揉麵のすまし汁  
みかん

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