

1月 給食だより 献立表

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
4	木	牛乳 菓 子	スパゲティミートソース ごま塩サラダ 果物		牛乳 菓 子	491.9 (468.1)
18	木	牛乳 菓 子	高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんの和え物 果物		牛乳 梅の香おにぎり	598.0 (503.2)
5	金	牛乳 菓 子	ツナカレー 大根のごま塩サラダ 果物		牛乳 菓 子 昆布	623.5 (522.0)
19	金	牛乳 菓 子	そばろ井 焼きポテト 果物		牛乳 さつまいもとりんごのきんとん	618.7 (519.9)
6 20	土	牛乳 菓 子	五目みそうどん 青菜の塩昆布あえ 果物		牛乳 菓 子	499.6 (475.7)
22	月	牛乳 菓 子	ふわふわ煮 果物 おじゃがとじゃこのおかかあえ	ひじきごはん	牛乳 菓 子	625.1 (540.1)
9 23	火	牛乳 菓 子	鶏肉の塩こうじ焼き 七草いりごまあえ のっぺい汁		牛乳 ベジータケーキ	614.0 (512.6)
10	水	牛乳 菓 子	松風焼き ブロッコリーの塩ゆで かきたま汁		牛乳 チーズ蒸しパン	642.2 (510.0)
24	水	牛乳 菓 子	☆お楽しみ会献立★ 赤飯 ぶりの照り焼き 七福なます すまし汁 果物		牛乳 菓 子	438.4 (494.5)
25	木	牛乳 菓 子	中華丼 春雨の酢の物 果物		牛乳 菓 子 チーズ	571.9 (510.2)
11	木	牛乳 菓 子	世界の給食 ☆フランス献立★ パン 鶏もも肉のコンフィ 具たくさんカスレ風 果物		牛乳 ケーキサクレ	794.4 (662.0)
12	金	牛乳 菓 子	魚の西京焼き 小松菜納豆 れんこんのきんぴら 果物		牛乳 ぜ ん ざ い	630.1 (529.6)
26	金	牛乳 菓 子	ポークカレー 大根サラダ 果物		牛乳 菓 子 昆布	642.0 (536.7)
13 27	土	牛乳 菓 子	スパゲティナポリタン 焼きポテト 果物		牛乳 菓 子	502.5 (478.7)
15 29	月	牛乳 菓 子	肉じゃが 手作りふりかけ もやしとわかめの酢の物		牛乳 菓 子	576.2 (482.4)
16 30	火	牛乳 菓 子	鶏肉の竜田揚げ 五目あえ きざみ昆布のじゃこ煮		牛乳 大 学 芋	656.5 (521.4)
17 31	水	牛乳 菓 子	魚の塩焼き 切干大根の和え物 かぶのみそ汁	バ ナ ナ	牛乳 17日：シュガーサンド 31日：菓子	605.7 (533.8)

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい給食を、心を込めて作っていきたいと思います。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかいごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



伝統行事にちなんだ料理を味わおう

本来は家族そろって一年元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことを「おせち料理」と呼んでいましたが、今は、ごちそうの多い正月料理のことをいいます。毎日家事に忙しい人たちが、せめてお正月の3日間ぐらいは料理をしなくてもいいようにと、お祝いの意味もある保存のきく料理を作りました。

おせちの他、年のはじめの伝統行事にちなんだ料理を、子どもの食べやすさや安全に配慮し、アレンジしながら給食に取り入れています。



《きんとん》

きんとんは「金団」と書き、金の集まったもの、財宝という意味です。今年も豊かな生活が送れますようにとの願いがこもっています。

アレンジした給食

⇒さつまいもとりんごのきんとん

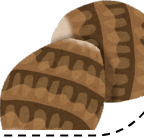


《里芋》

親芋になる根元から子芋が出て育つので、子どもがたくさん生まれるよう願うお祝い事に使われます。

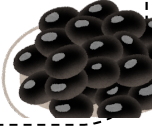
アレンジした給食

⇒すまし汁



《黒豆》

豆はまめめめしいという意味。家族みんなが今年も1年まめで元気にすごせますように、働けますようにという願いがこもっています。



《なます》

色の白いダイコンは、清らかな生活を願って食べます。また、大地に根をはるので、家の土台がしっかりして、栄えるともいわれています。

アレンジした給食⇒七福なます



1月7日は、七草がゆを食べる日です。七草がゆを食べてお正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわりましょう！

春の七草



せり



なずな



ごぎょう



ほとけのざ



すずしろ



すずな