

## 1月予定献立表

| 日  | 曜日 | 全 児 童                   |                                   | 3歳未満児            |              | 日  | 曜日 | 全 児 童                                              |                    | 3歳未満児 |        |
|----|----|-------------------------|-----------------------------------|------------------|--------------|----|----|----------------------------------------------------|--------------------|-------|--------|
|    |    | 昼 食                     | 3時おやつ                             | 9時おやつ            | 未満児主食        |    |    | 昼 食                                                | 3時おやつ              | 9時おやつ | 未満児主食  |
| 5  | 木  | 豆腐のカレー煮<br>拌三絲          | 青菜スープ<br>くだもの<br>牛乳<br>野菜入りホットケーキ | 牛乳               | ごはん          | 19 | 木  | カレー<br>たまごサラダ<br>白菜のスープ<br>くだもの                    | 牛乳<br>ピザトースト       | 牛乳    | カレーライス |
| 6  | 金  | たらのムニエル<br>スパゲティ添え      | 小松菜スープ<br>くだもの                    | 牛乳<br>七草風粥       | 食パン          | 20 | 金  | 松風焼き<br>酢の物<br>みそ汁(小松菜・油揚げ)<br>くだもの                | 牛乳<br>もちもちドーナツ     | 牛乳    | ごはん    |
| 7  | 土  | やきそば<br>枝豆              | 中華スープ<br>くだもの                     | 牛乳<br>お菓子        | 牛乳           | 21 | 土  | 雪まつり<br>チーズ<br>みそ野菜ラーメン<br>くだもの                    | 牛乳<br>お菓子          | 牛乳    |        |
| 10 | 火  | さばの竜田揚げ<br>炒り卵あえ        | みそ汁(じゃがいも・油揚げ)<br>くだもの            | 牛乳<br>みそ入り蒸しパン   | 牛乳<br>食パン    | 23 | 月  | 野菜あんかけ卵焼き<br>きんぴらごぼう<br>みそ汁(豆腐・たまねぎ)<br>くだもの       | 牛乳<br>ふかし芋         | 牛乳    | ごはん    |
| 11 | 水  | しらす入り厚焼き卵<br>ブロッコリー中華あえ | みそ汁(南瓜・ねぎ)<br>くだもの                | 牛乳<br>いそべもち      | 牛乳<br>ごはん    | 24 | 火  | ささみフライ<br>キャベツのサラダ<br>コンソメスープ<br>くだもの              | 牛乳<br>いちごマーブルケーキ   | 牛乳    | 食パン    |
| 12 | 木  | 鶏肉のレモン焼き<br>ポテトサラダ      | ほうれん草のスープ<br>くだもの                 | 牛乳<br>大豆かりんとう    | 牛乳<br>バターロール | 25 | 水  | 豚肉のしょうが焼き<br>納豆あえ<br>五目みそ汁<br>くだもの                 | 牛乳<br>きなこクリームサンド   | 牛乳    | ごはん    |
| 13 | 金  | ほっけの照り焼き<br>うの花炒め       | みそ汁(えのき・わかめ)<br>くだもの              | 牛乳<br>二色サンド      | 牛乳<br>ごはん    | 26 | 木  | たらの和風ソテー<br>ちくわと青菜のサラダ<br>みそ汁(じゃがいも・油揚げ)<br>くだもの   | 牛乳<br>お好み焼き        | 牛乳    | ごはん    |
| 14 | 土  | あんかけうどん<br>もやしの酢の物      | くだもの                              | 牛乳<br>お菓子        | 牛乳           | 27 | 金  | Forest組クッキング<br>コールスロー<br>かわりダネ餃子<br>中華スープ<br>くだもの | 牛乳<br>マシュマロクリスマスビー | 牛乳    | おにぎり   |
| 16 | 月  | さばの味噌煮<br>三色ナムル         | かき玉汁<br>くだもの                      | 牛乳<br>メロンパン風スコーン | 牛乳<br>ごはん    | 28 | 土  | 和風スパゲティ<br>枝豆<br>青菜スープ<br>くだもの                     | 牛乳<br>お菓子          | 牛乳    |        |
| 17 | 火  | 豆腐入りナゲット<br>小松菜のサラダ     | キャベツとコーンのスープ<br>くだもの              | 牛乳<br>わかめおにぎり    | 牛乳<br>レーズンパン | 30 | 月  | すきやき<br>ツナあえ<br>みそ汁(かぶ・わかめ)<br>くだもの                | 牛乳<br>ココアホットケーキ    | 牛乳    | ごはん    |
| 18 | 水  | 蛙の梅醤油焼き<br>生揚げと大根の炒め煮   | みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜)<br>くだもの            |                  | 牛乳<br>ごはん    | 31 | 火  | お誕生会<br>ハンバーガー<br>スパゲティサラダ<br>コーンスープ<br>くだもの       | 牛乳<br>ロールケーキ       | 牛乳    | ハンバーガー |



## 給食だより

1年の始まりであるお正月は、家庭において最も身近な年中行事です。ご馳走を多くの人と囲むことは感謝の気持ちや敬いを育みます。年中行事に込められた思いをご家庭の食卓やこども園給食を通じ、楽しみながらこどもたちに伝える機会にしていきたいと思います。

また、年末年始はついつい夜更かしや外食など、生活リズムが乱れがちになります。体調を崩さないために、早寝早起きとバランスのよい食事を心がけましょう。

## 【七草がゆ】



春の七草とは、セリ・ナズナ(ぺんぺん草)・ゴギョウ・ハコペラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)の七種類の野菜を言います。7日の朝に無病息災の願いを込めて食べる風習です。また、お正月の間のご馳走で疲れた胃腸を休める効能もあると言われていす。こども園の6日のおやつは、だいこんやかぶを使った七草風粥です。

## 【鏡もち】

鏡には神が宿るとされており、丸く平らに作った餅を重ね、神聖なお供えとしたのが鏡もちです。年神様のお供え物なので11日の鏡開きでは、刃物で切らずに小槌などで叩いて割り力を授けてもらい1年の無病息災を願います。こども園の鏡開きのおやつはいそべ餅です。



## 【おせち料理】

正月は神聖な火を使わずに済むよう、作り置きできるものが中心です。お料理や食材の一つ一つにたくさんの願いが込められています。

【伊達巻】巻物の形状から、知識や文化の発達を願います。

【かまぼこ】紅は魔除け、白は神聖を表しています。

【里芋】里芋は子芋がたくさんつくことから、子孫繁栄を祈ります。

【れんこん】穴があいている形状から、先の見通しがよくなるよう願います。



\* 行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

\* 11日の未満児クラスのおやつは、いももちを提供します。

\* 27日と31日は、園で主食を用意します。

\* 28日のアフタースクールケアグリーンフィールドのおやつは、誕生日会おやつです。