



◎今月の給食目標：食べたあとは「おかたづけ」「はみがき」しようね

1月の給食献立表

★26日のお誕生日会はハンバーガー、ごま酢和え、スープです。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	16日	17日	4日・18日	5日・19日	6日※・20日	7日・21日
給食	豚肉と大根の煮物 みそ汁	高野豆腐のふわふわ煮 ひじきサラダ	タンドリーチキン 和え物 豆乳スープ	和え物 かす汁	鯖のみそ煮 なます すまし汁	いんげんのそぼろ丼 スープ
	豚肉 大根 人参 生姜 砂糖 醤油 油 麩 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹 味噌	高野豆腐 干し椎茸 人参 たまご 三つ葉 出汁鰹、みりん 醤油、酒、砂糖 ひじき かまぼこ 小松菜、人参 酢、砂糖 醤油、油	鶏肉、塩 カレー粉、ヨーグルト ケチャップ、醤油 人参 ピーマン 玉ねぎ 砂糖、醤油、油 白菜 ベーコン えのき、にんじん 豆乳 鶏がらスープ	小松菜 ツナ缶 玉ねぎ マヨネーズ 醤油（濃口）、塩 豚肉 大根、人参 ささがきごぼう こんにやく セリ、酒かす ちくわ、油 白味噌、味噌	鯖（さば） 生姜 酒、味噌、三温糖 大根 人参 わかめ ちりめんじゃこ 砂糖、酢 豆腐 なめこ 三つ葉 出汁鰹、醤油	いんげん 豚ミンチ 酒 ピーナツバター 味噌 みりん 塩 たまご わかめ ニラ 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 焼きそば	牛乳 大学芋	牛乳 果実 バウムクーヘン	牛乳 カルピスケーキ	牛乳 干し芋	お菓子

★6日（金）は七草粥になります。

★26日（木）はお誕生日会です。おやつはフルーツグラタンになります。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	23日	10日・24日	11日・25日	12日・26日※	13日・27日	14日・28日
給食	青菜の卵とし さつま汁	チンジャオロース すまし汁	わかさぎの南蛮漬け みそ汁	里芋の煮つけ すまし汁	野菜炒め 白玉雑煮	焼きうどん スープ
	小松菜 切干大根 人参 えび たまご 醤油、砂糖、ごま油 鶏肉 人参、さつまいも ささがきごぼう こんにやく 青ネギ 出汁鰹、味噌	牛肉 生姜 ピーマン たけのこ 人参 砂糖、酒 オイスターソース 醤油（濃） 片栗粉、油 豆腐 わかめ、青ネギ 出汁鰹、醤油	わかさぎ 片栗粉 油 玉ねぎ ピーマン 人参 ポン酢 砂糖、醤油、酢 小松菜 玉ねぎ 人参 出汁鰹、味噌	里芋 こんにやく 鶏肉 人参 ちくわ 砂糖 醤油 油 小松菜 玉ねぎ 人参 出汁鰹、味噌	豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 中華スープ、油 片栗粉 白玉粉 ほうれん草 大根 人参、かまぼこ 白味噌、味噌、出汁鰹	うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 油 ソース 粉かつお 青海苔 わかめ 青ネギ、ごま油 コンソメ、醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 アメリカンドック	牛乳 きんとん	牛乳 果実 するめ	牛乳 煮干しの甘辛煮	牛乳 チーズ蒸しパン	お菓子

きゅうしょくしつより

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。

◎ 1月の行事食のお話（おせち料理・おどろに・七草がゆ）

おせち料理 … 「おせち」は新しい年の神様へのお供え物といわれています。昭和初期には昆布巻き、ごまめ、ごぼう、にんじんなど甘辛く煮た野菜類を「おせち」、重詰めにした料理を「正月料理」といっていましたが、現在では重詰め料理のことを全て「おせち料理」といっているようです。

お雑煮 …… 平安初期に、もち、大根、人参などを神様にお供えて、神まつりをした後、これらを集めて食べるようになったのがはじまりといわれています。各地方、各家庭で異なり、関東地方は切り餅のすまし仕立て、関西では丸もちの味噌仕立てが多いようです。（京都は白味噌が多い）



七草がゆ … 1月7日の人日の節句に、邪気払い、無病息災を祈って食べられてきたものです。お正月のごちそうで負担をかけた胃腸をいたわるのにもぴったりです。

保育園では6日の給食で提供します

