

1月 給食だより

新検尾台保育園

日付	献立	材 料 名			乳児 (1~2才) 午前おやつ	午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの		
5(火)	ごはん、魚の照り焼き ほうれん草のごま和え、大根のみそ汁	牛乳 魚 みそ	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん 白ごま、上白糖	ほうれん草、にんじん 大根、玉ねぎ 青ねぎ、果物	お菓子 牛乳	お菓子 果物 牛乳
6(水)	ごはん、じゃがいものインド風煮 豆腐のスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米(七分)、じゃがいも 上白糖 植物油	玉ねぎ、ピーマン にんじん、しょうが にら、果物	果物 牛乳	ヨーグルト 果物
7(木)	七草粥、鶏団子と高野の煮物 きゅうりの甘酢	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐	米(七分)、植物油 細目パン粉 上白糖	玉ねぎ、にんじん きゅうり 七草、果物	果物 牛乳	ジャムサンド 牛乳
8(金)	大根ごはん、こいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ 油揚げ、鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ、きな粉、小豆	米(七分)、さといも、上白糖 かたくり粉、強力粉 植物油、揚げ油	大根、だいこん葉 玉ねぎ、にんじん 青ねぎ、果物	果物 牛乳	ぜんざい お茶
9(土)	ロールパン クリームスープ	鶏肉 牛乳	ロールパン 植物油 薄力粉	にんじん、玉ねぎ キャベツ 果物	果物	お菓子 牛乳
12(火)	ごはん、マーボー豆腐 もやしのナムル、チンゲン菜のスープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米(七分)、植物油 ごま油、本みりん、上白糖 かたくり粉、さつまいも	しょうが、にんにく、青ねぎ にんじん、もやし、チンゲン菜 えのきたけ、玉ねぎ、果物	果物 牛乳	ふかしいも 牛乳
13(水)	ごはん、魚のフライ 醤油フレンチ(白菜)、コーンスープ	牛乳 魚	米(七分)、薄力粉、上白糖 細目パン粉、揚げ油 ごま油、かたくり粉	にんじん、きゅうり はくさい、クリームコーン パセリ、果物	お菓子 牛乳	お菓子 果物 牛乳
14(木)	和風スパゲティー 小松菜のスープ	牛乳、パコン 刻みのり ちりめんじゃこ	スパゲティー、植物油 かたくり粉 米(七分)	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、こまつな えのきたけ、果物	果物 牛乳	焼きおにぎり お茶
15(金)	ごはん、ビーフシチュー 野菜ソテー	牛乳 牛肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ、ホルコーン 果物	果物 牛乳	コーンフレーク 牛乳
16(土)	焼肉丼(豚) お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 上白糖 白ごま	にんじん、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、しょうが にんにく、果物	果物 牛乳	お菓子 牛乳
18(月)	みそラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉 みそ パコン	中華めん(ゆで)、ごま油 植物油 かたくり粉	にんじん、もやし 青ねぎ、ホルコーン チンゲン菜、果物	果物 牛乳	プリン 牛乳
19(火)	ごはん、魚の照り焼き ほうれん草のごま和え、大根のみそ汁	牛乳 魚 みそ	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん 白ごま、上白糖	ほうれん草、にんじん 大根、玉ねぎ 青ねぎ、果物	お菓子 牛乳	お菓子 果物 牛乳
20(水)	ごはん、じゃがいものインド風煮 豆腐のスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米(七分)、じゃがいも 上白糖 植物油	玉ねぎ、ピーマン にんじん、しょうが にら、果物	果物 牛乳	ヨーグルト 果物
21(木)	ごはん、豆腐の小判焼き きゅうりもみ、わかめのすまし	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉 かつわかめ	米(七分)、植物油、薄力粉 上白糖、白ごま、食パン いちごジャム	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、きゅうり えのきたけ、果物	果物 牛乳	ジャムサンド 牛乳
22(金)	大根ごはん、こいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ 油揚げ、鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ、きな粉	米(七分)、さといも、上白糖 かたくり粉、強力粉 植物油、揚げ油	大根、だいこん葉 玉ねぎ、にんじん 青ねぎ、果物	果物 牛乳	揚げパン (きな粉) 牛乳
23(土)	ロールパン クリームスープ	鶏肉 牛乳	ロールパン 植物油 薄力粉	にんじん、玉ねぎ キャベツ 果物	果物	お菓子 牛乳
25(月)	豚丼 キャベツのみそ汁(もちふ)	牛乳 豚肉 みそ	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん もちふ	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、キャベツ 果物	果物 牛乳	お菓子 牛乳
26(火)	ごはん、マーボー豆腐 もやしのナムル、チンゲン菜のスープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米(七分)、植物油 ごま油、本みりん、上白糖 かたくり粉、さつまいも	しょうが、にんにく、青ねぎ にんじん、もやし、チンゲン菜 えのきたけ、玉ねぎ、果物	果物 牛乳	ふかしいも 牛乳
27(水)	ごはん、魚のフライ 醤油フレンチ(白菜)、コーンスープ	牛乳 魚	米(七分)、薄力粉、上白糖 細目パン粉、揚げ油 ごま油、かたくり粉	にんじん、きゅうり はくさい、クリームコーン パセリ、果物	お菓子 牛乳	お菓子 果物 牛乳
28(木)	和風スパゲティー 小松菜のスープ	牛乳、パコン 刻みのり ちりめんじゃこ	スパゲティー、植物油 かたくり粉 米(七分)	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、こまつな えのきたけ、果物	果物 牛乳	焼きおにぎり お茶
29(金)	ごはん、ビーフシチュー 野菜ソテー	牛乳 牛肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ、ホルコーン 果物	果物 牛乳	コーンフレーク 牛乳
30(土)	焼肉丼(豚) お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 上白糖 白ごま	にんじん、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、しょうが にんにく、果物	果物 牛乳	お菓子 牛乳

おせち料理と春の七草

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

おせち料理の「おせち」は漢字にすると「御節」となります。「節」とは神様をお祭りする日のことで、節の日にするお供えのことを「節供」といいます。お正月は1年の中でも、年神(稲の豊作をもたらす神様)を迎えるとても大切な節の日とことから、お供えする料理のことを「御節供料理」というようになり、それが縮まっておせち料理というようになりました。また、おせち料理はそれぞれ次のようないわれがあります。

- ◇田作り : 昔は田んぼの肥料に用いたことから豊作祈願の縁起物。五万米の字をあててごまめともいう。
- ◇数の子 : 一腹に数万粒の卵が詰まっていることから。子孫繁栄を願う。
- ◇かまぼこ : 紅白、日の出に似た形から門出を祝う。
- ◇黒豆 : まめに(健康に・元気に)暮らせるように。
- ◇れんこん : 穴があいていることから、先が見通せるように。



春の七草とは、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ」のことで、正月7日の朝に粥に入れ無病を祈って食べます。七草粥は、もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮込んで神に供えるとともに、家族で食べ、万病、邪気をはらうために行われた行事でした。七草粥には、お正月のごちそうで疲れている胃腸を休める効果があるといわれています。また、葉菜である七草には、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。