

1月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	木						
2	金						
3	土						
4	日						
5	月	牛乳 ビスケット	クリームシチュー・コールスローサラダ 小魚ふりかけ		ご飯		牛乳 クラッカー
6	火	牛乳 せんべい	卵焼き・ひじきの炒め煮・青菜のおひたし・果物		ご飯		牛乳 パナナケーキ ☆
7	水	牛乳 クッキー	七草ランチデー	×			牛乳 昆布 ビスケット
8	木	牛乳 カステラ	豚肉と野菜の中華炒め・焼きししゃも・果物		ご飯	グリーン ポテト	牛乳 ホットドック ☆
9	金	牛乳 クラッカー	ちくわの磯辺揚げ・七福煮なます・味噌汁		しらす ご飯	果物	牛乳 大根もち ☆
10	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	×			牛乳 味付きパン
11	日						
12	月						
13	火	牛乳 クラッカー	鶏肉のマーマレード焼き・マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで・果物		ご飯	すまし汁	牛乳 チーズ おかき
14	水	牛乳 ジャムパン	誕生日ランチデー	×			牛乳 小魚 クッキー
15	木	牛乳 豆餅	副食付弁当	○			牛乳 焼きビーフン ☆
16	金	牛乳 ビスケット	魚のカレーじょうゆ焼き・ほうれん草の白和え・煮豆		ご飯	果物	牛乳 マフィン ☆
17	土	牛乳 クラッカー	二色サンド・ポトフ・果物	×			牛乳 せんべい
18	日						
19	月	牛乳 ビスケット	ハヤシシチュー・切り干し大根のサラダ・ゆで卵		ご飯	果物	牛乳 スノーボール ☆
20	火	牛乳 カステラ	豆腐とツナのハンバーグ・ポテトサラダ ほうれん草のスープ		ご飯		牛乳 チーズ クッキー
21	水	牛乳 せんべい	魚の生姜煮・野菜のごま和え・味噌汁・果物		ご飯		牛乳 きんとん ☆
22	木	牛乳 ビスケット	かき揚げ・キャベツの甘酢和え・もずくスープ ミニゼリー		ご飯		牛乳 モチモチパン ☆
23	金	牛乳 クラッカー	高野豆腐の卵とじ・ブロッコリーの塩ゆで 刻み昆布のじゃこ煮		ご飯	果物	牛乳 おかき
24	土	牛乳 クッキー	肉うどん・果物	×			牛乳 クラッカー
25	日						
26	月	牛乳 ビスケット	八宝菜・華風和え・手作りふりかけ		ご飯		牛乳 ビタミンクッキー ☆
27	火	牛乳 ジャムパン	鮭のマリネ・春雨サラダ・すまし汁・果物		ご飯		牛乳 せんべい
28	水	牛乳 クラッカー	豚肉のごま味噌焼き・リヨネーズポテト・果物		ご飯		牛乳 コーンフレーククッキー ☆
29	木	牛乳 せんべい	ポークビーンズ・花野菜のサラダ・果物		ご飯		牛乳 芋かりんとう ☆
30	金	牛乳 クッキー	マーボー豆腐・ナムル・果物		ご飯	たたき きゅうり	牛乳 昆布 ビスケット
31	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	×			牛乳 せんべい

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

伝統的な行事にふれましょう



日本には、お正月から大晦日まで数多くの伝統的な行事があります。折々の行事に食べられてきた食事は、各地風土に根ざし、人々が健康に生きていくための大切な知恵が込められています。保育園の給食をとおして、昔から伝わる郷土料理や食に関わる行事などを子どもたちに伝えていけたらと思います。

・七草がゆ(7日)…春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)をかゆに入れて食べます。邪気をはらい万病を防ぐといわれています。

・鏡開き(11日)…神様にお供えしていたか鏡餅を、手や小槌で割ったり砕いたりして、雑煮やぜんざいで食べます。今年一年の平穏を祈りながら家族みんなで食べる行事です。

・とんど焼き(左義長)(15日)…その年飾った門松や注連縄、書き初めを持ち寄って焼きます。その火で焼いた餅を食べます。できた灰は自宅の周囲にまくとその年の病を除くと言われていました。また、書き初めを焼いた時に炎が高く上がると字が上達すると言われていました。保育園では豆餅を焼いて一年の健康を願いながら食べます。



おせち料理は、五穀豊穡を願い、家族の安全と健康・子孫繁栄の祈りを込めて、縁起のよい食材の名にあやかり海の幸や山の幸を豊かに盛り込んだものです。今月は、新年のお祝い献立として、おせちにちなんだ料理を取り入れてます。

◆ブリ◆ 出世魚の一つで、ツバス・ハマチ・メジロ・ブリと成長にともない呼び名が変わります。「立派に育つように」との願いが込められています。

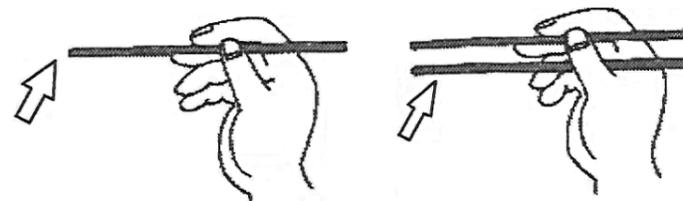
◆七福◆ 「七」は、人々に幸運をもたらすとされる「七福神」からきた縁起の良い数です。7種類の食材を使います。

◆黒豆◆ 家族みんなが、まめに(まじめに)働き、まめに(元気に)暮らせるように、との願いが込められています。



はしを上手に使おう

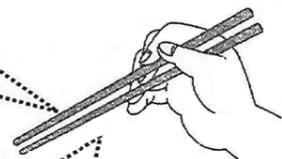
はしは、食事をする時に一番よく使う道具です。日本人の手先が器用なのは、はしを使うからではないかと言われています。正しい持ち方を身につけ、上手に使えるようになってほしいと思います。



①鉛筆のようにはしを一本持つ。

②もう一本のはしを、親指のつけねと薬指の先ではさむように持つ。

上のはしは動かすはし。人さし指と中指ではさみ、上下に動かします。



下のはしは、動かしません

○はしの主な機能○

つかむ はさむ はがす くるむ 押える 支える
裂く 切る ほぐす すくう 乗せる 分ける 運ぶ など

○はしを使って…こんなことができるかな?○

- ①ご飯やおかずをはさむ
 - ②大きなじゃがいもを小さく分ける
 - ③豆をつまむ
 - ④海苔でごはんをくるむ
- ご家庭で一緒にしてみたいかな? いろいろ試してみよう。