

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	金						
2	土						
3	日						
4	月	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○			牛乳 クラッカー
5	火	牛乳 せんべい	ポークビーンズ・花野菜のサラダ・果物		ご飯		お茶 梅の香おにぎり ☆
6	水	牛乳 クッキー	はんぺんのはさみ焼・おからの炒り煮 チンゲン菜のスープ		ご飯		牛乳 ジャムサンド ☆
7	木	牛乳 クラッカー	誕生日・七草ランチデー	×			牛乳 パインケーキ ☆
8	金	牛乳 クッキー	親子煮・ししゃもの味醂干し・大根サラダ・果物		ご飯		牛乳 チーズ おかき
9	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○			牛乳 せんべい
10	日						
11	月						
12	火	牛乳 おかき	クリームシチュー・わかめサラダ・果物		ご飯		牛乳 肉まん ☆
13	水	お茶 豆餅	鮭の塩焼き・ほうれん草の白和え・かき玉汁・果物		ご飯		牛乳 ビスケット
14	木	牛乳 ビスケット	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・さつま芋の甘煮		ご飯	果物	牛乳 小魚 おかき
15	金	牛乳 クラッカー	ちくわの変わり揚げ・冬野菜のごま和え・味噌汁		ご飯		牛乳 マフィン ☆
16	土	牛乳 クッキー	和風スパゲティー・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳 せんべい
17	日						
18	月	牛乳 せんべい	高野豆腐の卵とじ・青菜のごま和え 刻み昆布のおかか煮		ご飯		牛乳 スノーボール ☆
19	火	牛乳 カステラ	回鍋肉・レバーの照り煮・グリーンポテト・果物		ご飯		牛乳 ビスケット
20	水	牛乳 ビスケット	さつま汁・焼きししゃも・ブロッコリーの塩ゆで 果物		菜飯		牛乳 昆布 せんべい
21	木	牛乳 クッキー	さばのごま揚げ・春雨サラダ・すまし汁・果物		ご飯		牛乳 モチパン ☆
22	金	牛乳 クラッカー	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 芋とリンゴのワッフル ☆
23	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん・果物	×			牛乳 クラッカー
24	日						
25	月	牛乳 おかき	すき焼き風煮・ほうれん草ソテー・果物		しらす ご飯		牛乳 ビタミンクッキー ☆
26	火	牛乳 ジャムパン	魚のゆず味噌焼き・五目和え・豆腐スープ・果物		ご飯		牛乳 ビスケット
27	水	牛乳 ビスケット	豆腐とツナのハンバーグ・ポテトサラダ 大根おろしスープ		ご飯	果物	牛乳 おふラスク ☆
28	木	牛乳 クラッカー	鶏肉のから揚げ・チャブチエ ブロッコリーのおかか和え・ミニゼリー		ご飯		牛乳 ピザトースト ☆
29	金	牛乳 クッキー	マーボー豆腐・きゅうりとわかめのサラダ・果物		ご飯		牛乳 チーズ おかき
30	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	×			牛乳 せんべい
31	日						

* ○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

1月の行事食を見直してみよう

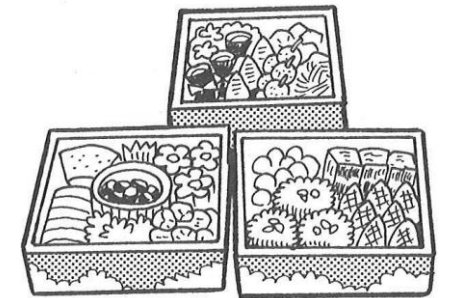
正月のある1月はさまざまな行事食を味わうことができます。年に一度、子どもたちに体験させるよい機会ですので、一緒に味わいながら考えてみましょう。



おせち料理

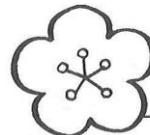
もともと1月1日や5月5日などの節目に食べていた料理のことをいい、現在では正月に食べる物だけをおせち料理と呼んでいます。重箱の中にさまざまな料理を詰めていき、それぞれの料理には古くからめでたい由来がいろいろと伝えられています。

- 数の子 卵の数が多いことから子孫繁栄
- 昆布まき 昆布はよろこぶに通じ縁起がよい
- 黒豆 まめに働けるように
- 田作り 昔、田の肥料に使ったことから五穀豊穡を願って
- えび 腰が曲がるまで長生きするよう



お雑煮

お雑煮は地域によっても、各家庭でもさまざまなものが食べられています。中のもちも、東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちがもちいられています。また、汁もしょうゆ仕立てのすまし汁や味噌仕立てなど、いろいろです。中には、小豆汁の中にもちを入れたものや、あんこが入ったもちを入れる雑煮などもあります。具もさまざまで、地域の特産物の違いや各家庭で受け継がれてきたものなどが影響しています。



七草がゆ

古くから、1月7日には七草がゆを食べて、無病息災を祈っていました。春の七草を細かく刻んで、かゆに入れて炊きます。昔は野菜が少なくビタミン不足になりがちだったことから、これらの七草を食べて病気を防ぐ意味がありました。現代では、さまざまな野菜を食べることができますが、行事食としての七草がゆを大切にしていきたいものです。

セリ ＜セリ科＞ 香りがよく鉄分を含んでいます。	ナスナ ＜アブラナ科＞ ペンペン草のこと。葉を油炒めなどにして食べます。
ゴギョウ ＜キク科＞ ハハコグサのこと。	ハコベラ ＜ナデシコ科＞ ハコベのこと。
ホトケノザ ＜キク科＞ タビラコのこと。	スズナ ＜アブラナ科＞ カブのこと。七草がゆでは、葉を食べます。
スズシロ ＜アブラナ科＞ ダイコンのこと。	



おしるこ(鏡びらき)

正月にお供えした鏡もちを1月11日の鏡開きにおしるこなどにして食べます。鏡もちとは、正月の「年神さま」にお供えするもちで、丸い2つのもちを神聖な鏡をかたどっています。また、だいたいは代々家が長く、うらじろは2対の葉が向いているので、夫婦円満をあらわすなど、それぞれにおめでたい意味があります。



行事食で食育を

おせち料理・雑煮・七草がゆなど、1月にはさまざまな行事食を食べることができます。普段の食事とは、まったく違うハレの日の食を、子どもたちに伝える絶好の機会です。昔から食べ続けられていた料理の意味や、家庭に伝わる味を、子どもたちと一緒に味わって伝えていきましょう。