

# 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	主食	3歳未満児 加算食	全員3時のおやつ
1	月					
2	火					
3	水					
4	木		副食付き弁当	○		
5	金	牛乳 クッキー	クリームシチュー・フレンチサラダ・果物		ご飯	牛乳 パインケーキ ☆
6	土	牛乳 クラッカー	五目うどん・果物	×		牛乳 せんべい
7	日					
8	月					
9	火	牛乳 ビスケット	誕生日ランチデー（七草がゆ・豆腐入り松風焼き 七福なます・果物）	×		牛乳 さつまいもとりんごの きんとん ☆
10	水	牛乳 カステラ	ぶりの照り焼き・五目和え・黒豆・味噌汁		ご飯	牛乳 チーズ せんべい
11	木	牛乳 クッキー	がんもどきのそぼろ煮・焼きししゃも 小松菜の納豆和え・ミニゼリー		ご飯	牛乳 コッペパン ☆
12	金	牛乳 ぜんざい	ポークビーンズ・花野菜サラダ・果物		ご飯	牛乳 小魚 クッキー
13	土	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティ・玉ねぎスープ・果物	×		牛乳 クラッカー
14	日					
15	月	牛乳 ビスケット	豚肉の南部焼き・干草和え・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 ビタミンクッキー ☆
16	火	牛乳 せんべい	赤魚の南蛮漬け・おからの炒り煮・味噌汁・果物		ご飯	牛乳 昆布 クッキー
17	水	牛乳 ジャムパン	高野豆腐の卵とじ・ししゃものみりん干し 白菜のごま和え・果物		ご飯	牛乳 おふラスク ☆
18	木	牛乳 クラッカー	ハヤシシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	牛乳 せんべい
19	金	牛乳 おかき	テンペ入りかきあげ・キャベツの甘酢和え 大根おろしスープ		ご飯	牛乳 マフィン ☆
20	土	牛乳 クッキー	しょうゆラーメン・果物	×		牛乳 ビスケット
21	日					
22	月	牛乳 せんべい	ビーフシチュー・切り干し大根のサラダ・果物		ご飯	牛乳 スノーボール ☆
23	火	牛乳 カステラ	マーボー豆腐・ひじきのじゃこ煮 ブロッコリーのごま和え・果物		ご飯	牛乳 せんべい
24	水	牛乳 クッキー	豚肉生姜焼き・野菜のごま味噌和え・カブスープ・果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
25	木	牛乳 ビスケット	揚げ魚おろし煮・豆乳汁・果物		ご飯	牛乳 もちもちチーズパン☆
26	金	牛乳 せんべい	マカロニグラタン・ひじきとしらすの和え物 チンゲン菜とキャベツのスープ		ご飯	牛乳 かるかん ☆
27	土	牛乳 クラッカー	焼きそば・キャベツのごま和え・果物	×		牛乳 せんべい
28	日					
29	月	牛乳 クッキー	カレーシチュー・白菜とリンゴのサラダ ブロッコリーのおかか和え		ご飯	牛乳 青菜のおにぎり ☆
30	火	牛乳 ジャムパン	卵焼き・ポテトサラダ・果物		ご飯	牛乳 小魚 おかき
31	水	牛乳 せんべい	豚汁・青菜のコーン和え・果物		ご飯	牛乳 ピザトースト ☆

\* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

# 伝統行事にちなんだ料理をあじわおう

日本には数多くの伝統的な行事があります。また、外国から伝わってきた行事(クリスマス)保育園で行う独自の行事(入園式・卒園式など)もあります。折々の行事に食べられてきた料理は、それぞれの意味を持ち、人々が健康に生きていくための知恵が込められています。保育園では給食を通して伝えていきたいと思ひます。

行事	給食 献立例
1月 正月 七草粥 鏡開き	おせち料理 餅入り七草がゆ 豆餅
2月 節分	豆料理 鬼の子ランチ
3月 ひな祭り	おひなずし
5月 八十八夜	魚のお茶入り天ぷら
7月 七夕	天の川そうめん汁
9月 十五夜	お月見団子
10月 芋ほり	豚汁 スイートポテト
12月 冬至 クリスマス	かぼちゃコロッケ タンドリーチキン

## おせち料理と由来 (1月献立から)



**きんとん**……「金団(金のかたまり)」と書き、豊かに暮らせませうようにと願ったもの。(さつまいもとりんごのきんとん)  
**ぶり**……ぶりは成長するとともに呼び名が変わることから出世魚といわれます。「立派に育つように」との願いが込められています。(ぶりの照り焼き)  
**七福なます**……「七」は、人々に幸運をもたらすとされる「七福神」からきた縁起のよい数です。7種類の食材を使います。

## 箸を上手に使いましょう

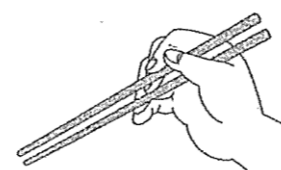
毎日の食事で使う箸を正しく持つことができますか？箸を正しく持つことは、食べ物を上手に口へ運び、美しい姿勢で食べることに繋がります。箸の持ち方は、えんぴつの持ち方にもつながるので、正しく持てるように教えてあげましょう。

### 箸の持ち方



- ① えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指で1本の箸を持ちます。
- ② もう1本の箸を、親指の付け根と薬指の先ではさむように持ちます。

### 箸の動かし方



主に中指を動かして上の箸を上下に動かします。下の箸は固定されたままです。

＜お子さんと一緒に箸の持ち方を練習してみましょう＞

- ★ お子さんの隣に並んで座りましょう。
- ★ 箸をうまく使えないうちは、つまみやすい大きさに食材を切っておくとよいでしょう。
- ★ できなくても、焦らず見守り、上手にできたら褒めてあげましょう。
- ★ いろいろな形に切ったスポンジや豆をつまんで運ぶなど、遊びのなかにも取り入れてみましょう。



