

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	火					
2	水					
3	木					
4	金	牛乳 ビスケット	ポトフ・スパゲティースラダ・手作りひじきふりかけ 果物		ご飯	牛乳 せんべい
5	土	牛乳 クラッカー	五目うどん・果物	×		牛乳 クッキー
6	日					
7	月	牛乳 クッキー	ハヤシチュー・キャベツのゆかり和え・果物		ご飯	牛乳 七草がゆ ☆
8	火	牛乳 カステラ	ぶりの照り焼き・七福なます・黒豆・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 チーズ せんべい
9	水	牛乳 ビスケット	味噌けんちん汁・白菜のごま和え・焼きのり・果物		ご飯	牛乳 ピザトースト ☆
10	木	牛乳 せんべい	誕生日ランチデー(赤飯・松風焼き・かぶのゆかり和え のっぺい汁・果物)	×		牛乳 クッキー
11	金	牛乳 ぜんざい	豆腐のカレー煮・フレンチサラダ・果物		ご飯	牛乳 さつまいもとりんごの きんとん ☆
12	土	牛乳 クラッカー	和風スパゲティースラダ・焼きポテト・果物	×		牛乳 せんべい
13	日					
14	月					
15	火	牛乳 ビスケット	マーボー丼・ナムル・果物		ご飯	牛乳 小魚 おかき
16	水	牛乳 おかき	ポークビーンズ・花野菜のサラダ・果物		ご飯	牛乳 ジャムサンド ☆
17	木	牛乳 せんべい	魚の磯辺揚げ・五色和え・かぶの味噌汁・ミニゼリー		ご飯	牛乳 昆布 クッキー
18	金	牛乳 クラッカー	厚揚げとツナのハンバーグ・マカロニサラダ オニオンスープ		ちりめん ご飯	牛乳 果物盛り合わせ ☆
19	土	牛乳 クッキー	味噌ラーメン・果物	×		牛乳 おかき
20	日					
21	月	牛乳 ビスケット	ミネストローネ・白菜サラダ・果物		ご飯	牛乳 黒豆豆乳蒸しパン ☆
22	火	牛乳 カステラ	魚のゆずみそかけ・ほうれん草の白和え 大根おろしスープ		ご飯	牛乳 チーズ せんべい
23	水	牛乳 クラッカー	五目煮・ししゃもの味醂干し・青菜のおひたし えのき納豆		ご飯	牛乳 パインケーキ ☆
24	木	牛乳 クッキー	鶏肉の竜田揚げ・七草入りごま和え・ひじきのじゃこ煮		ご飯	牛乳 クラッカー
25	金	牛乳 せんべい	大豆の磯煮・小松菜の和え物・果物		わかめ ご飯	牛乳 お好み焼き ☆
26	土	牛乳 ビスケット	肉うどん・果物	×		牛乳 せんべい
27	日					
28	月	牛乳 クラッカー	さつまい汁・青菜のしらす和え・刻み昆布のおかか煮		ご飯	牛乳 青のリクッキー ☆
29	火	牛乳 せんべい	クリームシチュー・大根サラダ・果物		ご飯	牛乳 スネーキ
30	水	牛乳 ジャムサンド	ちくわの磯辺揚げ・春雨サラダ・わかめスープ		ご飯	牛乳 おかかおにぎり ☆
31	木	牛乳 クッキー	鶏肉の甘辛煮・焼きビーフン・粉ふきいも・果物		ご飯	牛乳 昆布 おかき

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

日本の行事・お正月とおせち料理

新しい年を迎えるお正月にいただく「おせち料理」は、昔から伝承されてきた年中行事の行事食です。それぞれの料理には、家族の幸せや健康を願う意味が込められており、それを知ること、より特別な家族との楽しい食事になると思います。地域や家族に伝わる食の伝統や味を次の世代に受け継いでいきたいものです。

今月の給食でもお正月にちなんだ料理を予定しているのでご紹介します。

おせち料理 ()は行事食にちなんだ1月給食のアレンジ献立



きんとん……………漢字で書くと「金団」。黄色を黄金に栗を小判に見立て、「今年も豊かな1年であるように。」と願います。(さつまいもとりんごのきんとん)



黒豆……………黒は魔除けの色。丈夫で健康に「まめまめしく」暮らせるようにという健康長寿の願いも込められています。(くろまめ豆乳蒸しパン)



焼き魚……………出世魚のぶりや「めでたい」とかけた鯛を焼いたものなどが入ります。(ぶりの照り焼き)

なます……………大根と人参で作った紅白の酢の物。紅白の色はお祝いのお水引を表し、縁起がよいとされてきました。給食では、西洋人参より色の鮮やかで赤い金時人参を使用して七福なますを作ります。

れんこん料理……………たくさんあいた穴から向こうが見えることから「将来の見通しがきく」という縁起をかつぐとされています。(七福なます)

鏡開き……………鏡餅をおろし、1年間の無病息災を願って、雑煮やぜんざいにして食べる日。(ぜんざい)

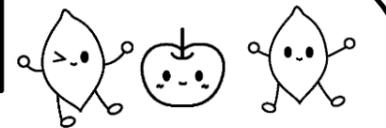


七草がゆ……………せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種の若草の生命力をもらい、病気を防ぐ願いが込められています。給食では、すずな(かぶ)すずしろ(だいこん)を使用して餅入り七草がゆ、七草入りごま和えを作ります。



参考：農林水産省「和食」

さつまいもとりんごのきんとん



【材料】(4~6人分)

- ・さつまいも……………300g
- ・りんご……………70g
- ・さとう……………大3
- ・豆乳……………大2

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて輪切りにし水につけてアクを抜く。
- ② りんごは皮をむいて薄めのいちよう切りにする。
- ③ 鍋にさつまいもとりんごを入れ、ひたひた程度の水を加えて、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ゆで汁を切り、熱いうちにつぶす。
- ⑤ 砂糖と豆乳を加えて、焦げ付かないように混ぜながら、全体に火を通す。

(さつまいもの一口メモ)

βカロテン、食物繊維、ビタミンCを多く含みます。また、さつまいものビタミンCは他の野菜と比べて加熱調理しても壊れにくいです。弱火でゆっくり加熱をすることで、甘みが強くなります。

