

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	全員3時のおやつ
1	水			
2	木			
3	金			
4	土	牛乳 ビスケット	弁当持参	牛乳 せんべい
5	日			
6	月	牛乳 せんべい	白飯・卵焼き・ポテトサラダ・すまし汁・果物	牛乳 バナナケーキ ☆
7	火	牛乳 カステラ	七草がゆ・ぶりの照り焼き・七福なます・黒豆・果物	牛乳 さつま芋とりんごきんとん ☆
8	水	牛乳 クッキー	白飯・松風焼き・ブロッコリーの塩ゆで・味噌汁・果物	牛乳 ごまじゃこトースト ☆
9	木	牛乳 せんべい	わかめご飯・鶏肉の竜田揚げ・野菜のごま和え・チンゲン菜スープ・果物	牛乳 小魚 せんべい
10	金	牛乳 ビスケット	白飯・煮しめ・焼きししゃも・青菜の和え物・果物	牛乳 肉まん ☆
11	土	牛乳 クラッカー	和風スパゲティー・キャベツの磯和え・果物	牛乳 せんべい
12	日			
13	月			
14	火	牛乳 ジャムパン	ポークカレーライス・大根のツナサラダ・ゆで卵・果物	お茶 ぜんざい ☆
15	水	牛乳 クッキー	白飯・魚の西京焼き・レンコンのきんぴら・納豆・すまし汁・果物	牛乳 スノーボール ☆
16	木	牛乳 ビスケット	白飯・酢豚・キャベツのゆかり和え・果物	牛乳 チーズ せんべい
17	金	牛乳 おかき	白飯・花野菜のシチュー・グリーンサラダ・果物	牛乳 抹茶マフィン ☆
18	土	牛乳 クッキー	ねぎ塩豚丼・わかめスープ・果物	牛乳 せんべい
19	日			
20	月	牛乳 せんべい	白飯・肉じゃが・白菜のごま酢和え・手作りふりかけ・果物	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
21	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のバーベキュー風・春雨サラダ・果物	牛乳 おふラスク ☆
22	水	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・さつま芋の甘煮	牛乳 ドーナツ ☆
23	木	牛乳 クラッカー	中華丼・華風和え・果物	牛乳 モチモチチーズパン ☆
24	金	牛乳 クッキー	白飯・豆乳汁・ししゃもの味噌干し・キャベツの和え物・果物	牛乳 小魚 せんべい
25	土	牛乳 おかき	味噌ラーメン・果物	牛乳 せんべい
26	日			
27	月	牛乳 クッキー	白飯・マーボー豆腐・焼売・ナムル・果物	牛乳 きな粉クッキー ☆
28	火	牛乳 ジャムパン	白飯・筑前煮・青菜のしらす和え・納豆・果物	牛乳 卵サンドイッチ ☆
29	水	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉のマーマレード炒め・切り干し大根のサラダ・野菜スープ	牛乳 ベジータケーキ ☆
30	木	牛乳 クラッカー	白飯・高野豆腐のオランダ煮・ひじきとちりめんの和え物・味噌汁・果物	牛乳 チーズ せんべい
31	金	牛乳 おかき	白飯・ボルシチ・花野菜サラダ・果物	お茶 梅の香おにぎり ☆

☆印は手作りおやつです。

伝統行事にちなんだ料理をあげよう

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)こども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。こども園では給食を通して伝えていきたいと思っています。

行事	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
す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)

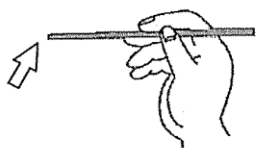
七福なます…「七」は、人々に幸運をもたらすとされる「七福
神」からきた縁起のよい数です。7種類の食材
を使います。

箸を上手に使いましょう

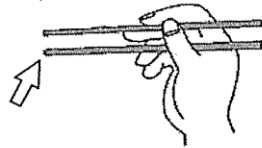
毎日の食事で使う箸を正しく持つことができますか？箸を正しく持つことは、食べ物を上手に口へ運び、美しい
姿勢で食べることに繋がります。

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

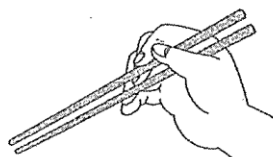


① えんぴつを持っ
ように、親指、人
差し指、中指で1
本の箸を持ちま
す。



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。

