

1月の給食だより

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。
寒さが厳しくなります。毎日の食事や運動で栄養と体力をつけて、病気に負けない体作りをしましょう。

鏡開き



12月におもちつきを行い、鏡もちを作りました。鏡もちをそれぞれのクラスに飾り、お正月を迎える準備をしました。

保育所では、10日に鏡開きを行い、おやつにぜんざいを食べます。乳児クラスのぜんざいのだんごは白玉粉を使用せず、さつまいもと片栗粉を使って作ったさつまいもだんごです。楽しみにしててください！

七草粥

春の七草は「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」です。ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはカブ、スズシロはダイコンのことです。この七草をお粥にして1月7日に食べる七草粥の習慣は、江戸時代に広まったそうです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。そこで、無病息災を祈って七草粥を食べたのです。正月疲れが出始めた胃腸の回復には胃腸に負担がかからないお粥はちょうどよい食べ物です。7日のおやつに取り入れました。楽しみにしててください。

1月の予定

- 7日 ケーキの日 (特別なおやつを食べます)
- 16日 弁当作りの日 (幼児クラス…おにぎりをお願いします)
- 22日 誕生会 (幼児クラス…主食はいりません)

旬の食材
里芋 大根 カブ 白菜 ほうれん草



こ ん だ て



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| | | | | | 4 |
| | | | | | 果物 牛肉菜めし わかめスープ |
| | | | | | 果物 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 果物 冬野菜カレー 白菜の和え物 | 蒸し野菜 ぶりの照り焼き ブロッコリーとささみのサラダ | 果物 キッシュ風卵焼き 青菜の和え物 | 果物 凍り豆腐のオランダ煮 野菜のおかか和え | 果物 煮魚 ほうれん草の白和え | 果物 ナポリタン |
| さつまいも蒸しパン | 七草粥 | おにぎり | 納豆トースト | ぜんざい | 果物 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 成人の日 | 果物 魚の香草パン粉焼き 和風サラダ | 蒸し野菜 かきたま汁 春雨の酢の物 | 果物 弁当作りの日 鶏の竜田揚げ さつまいもサラダ | 果物 豚肉とれんこんの生姜煮 切昆布の当座煮 | 果物 肉うどん |
| | ごもくうどん | おこわ | チーズ饅頭 | ツナフランス | 果物 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 果物 さつまいも揚げ 野菜のナムル | 蒸し野菜 ニラ豚 かぶのそぼろあんかけ ししゃも | 果物 誕生会 | 果物 レバーの甘辛煮 ポテトサラダ | 果物 豆腐ハンバーグ れんこんと糸こんにゃくのキンピラ | 果物 かしわごはん 味噌汁 |
| かぼちゃ蒸しパン | セサミクッキー | ココアスコーン | ドーナツ | さつまいもとリンゴのケーキ | 果物 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 蒸し野菜 南瓜とウインナーの卵焼き きゅうりとわかめの酢の物 | 果物 魚のソース煮 里芋のゴママヨサラダ | 果物 豆腐のふわふわあげ 小松菜の和え物 | 果物 大豆入りひじきの油炒め スノーサラダ | 果物 団子汁 大根とわかめのサラダ | |
| おにぎり | ピザまん風 | ぼてまよパン | 黒ゴマラスク | 野菜チップス | |

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

