

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 土	麦ごはん 大豆のカレースープ 豆乳	麦茶 せんべい7g(未満児) 丸ボーロ 豆乳	ウイナソーゼージ・だいず (缶)・鶏がらだし・素・ 豆乳	せんべい・精白米・麦・ じゃがいも・植物油・カル ウ・丸ボーロ	たまねぎ・にんじん
6 月 20	麦ごはん がんもどきの中華風うま煮 三平汁	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・がんもどき・鮭 (角切り)・昆布だし・ 脱脂粉乳・米みそ・麦み そ	精白米・麦・植物油・ごま 油・中華スープの素・砂糖(三 温糖)・片栗粉・さつまいも	もも(缶)・にんじん・たけの こ・セリ・きやいんげん・乾 しいたけ・しいたけだし・た まねぎ・キャブ・青ねぎ
7 火 21	麦ごはん 漬汁(豆腐・たまねぎ) 新女魚の塩焼き かぼちゃといんげんの煮物 新女かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 七草がゆ	牛乳・ブロッコリー・木綿 豆腐・煮干しだし・魚・ かつわかめ・しらす干 し・鶏肉・油揚げ	精白米・麦・砂糖(三温 糖)・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・かぼちゃ・すじなしいん げん・切干だいこん・キャブ・ 七草・はくさい・だいこん
8 水 22	麦ごはん 鶏肉と大根のカレー汁 かき玉みそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 ■ごまペーストスリッパ	牛乳・鶏肉・鶏卵・鶏 肉・煮干しだし・米み そ・麦みそ・豆乳・粉チ ーズ	精白米・麦・砂糖(三温 糖)・植物油・小麦粉・パ ター・黒ごま	バナナ・だいこん・にんじん・ すじなしいんげん・たまね ぎ・もやし・ほうれんそう
9 木 23	ロールパン 豚カツ レタス(12g) 野菜スープ	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク りんご(50g) せんべい	牛乳・豚肉・鶏卵・鳥が らだし・脱脂粉乳	ロールパン・小麦粉・パン粉・揚 げ油・じゃがいも・せんべ い	いちご・レタス・キャブ・たまね ぎ・にんじん・セリ・パセ リ・りんご
10 金 24	麦ごはん だぶ カリフラワーとブロッコリーのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) せんざい いりいりこ	牛乳・鶏肉・焼き豆腐・ かつお・昆布だし・ロー ム・あずき・煮干し	精白米・麦・花巻・さとい も・片栗粉・砂糖(三温 糖)・ごま油・さつまいも	バナナ75g(缶)・こんにゃく・ にんじん・れんこん・ごぼ う・きやいんげん・乾しい たけ・カリフラワー・ブロッ コリー
11 土 25	味噌ラーメン ヨーグルト	牛乳(未満児) キウイフルーツ80g(未満児) 牛乳 ぼんかん(70g) ビスケット	牛乳・焼き豚・鶏卵・米 みそ・鳥がらだし・含脂 加糖ヨーグルト	中華めん・すりごま・中華 スープの素・ごま油・どら やき	ゆいづり・もやし・にんじん・ 青ねぎ・しょうが・ぼんかん
14 火 28	麦ごはん みそ汁(だいこん) 魚のマヨネーズ焼き 小松菜とちくわの炒め物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ボンデケーキ	牛乳・塩わかめ・煮干し だし・米みそ・麦みそ・ 魚・粉チーズ・竹輪・脱脂 粉乳・絹ごし豆腐	精白米・麦・小麦粉・パン 粉・マヨネーズ・植物油・すり ごま・ごま油・白玉粉・砂 糖(三温糖)・揚げ油	バナナ・だいこん・たまねぎ・ マッシュルーム(缶)・パセ リ・ごまっ な・にんじん
15 水 15	麦ごはん ウイナーのオムレット ゆでブロッコリー(20g) はくさいのスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 ボンデケーキ	牛乳・鶏卵・ウイナソー ゼージ・若鶏もも・鳥がら だし・豆乳・絹ごし豆腐・ 脱脂粉乳・粉チーズ	せんべい・ミチパン・じゃが いも・植物油・白玉粉・小 麦粉・砂糖(三温糖)・揚げ 油	たまねぎ・にんじん・パセ リ・ブロッコリー・はくさい
16 木 30	麦ごはん 漬汁(生しいたけ・白玉ふ) 魚の香味焼き トマト(32g) ほうれんそうの五目炒め	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク オートミールマフィン	牛乳・煮干しだし・魚・ 鶏卵・ローソク・脱脂粉乳	精白米・麦・白玉ふ・砂糖 (三温糖)・ごま油・植物 油・オリーブ・小麦粉・マーガ リン	バナナ75g(缶)・生しいたけ・ 青ねぎ・しょうが・にんに く・トマト・ほうれんそう・たま ねぎ・にんじん・りんご・干 しぶどう
17 金 31	シーチキンごはん ポトフ(だいこん) 洋風白酢和え	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク みそ万十	牛乳・まぐろ油漬(缶)・ 牛肉・鳥がらだし・コン ト・絹ごし豆腐・えび・ 脱脂粉乳・米みそ	ウエハース・精白米・麦・じゃが いも・マヨネーズ・砂糖(三温 糖)・小麦粉・砂糖・甘納豆 (あずき)	にんじん・キャブ・たまねぎ・ だいこん・セリ・きゅうり・ コン・オム(缶)
18 土 18	きのこのスープスパゲティ みかん(70g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・ベーコン・脱脂粉 乳・鳥がらだし・コン ト	せんべい・スパゲティ・植物 油・マーガリン・小麦粉・丸ボー ロ	えのきたけ・たまねぎ・しめ じ・にんじん・パセリ・みかん
29 水	おいわいすし 松風焼き 紅白なます 漬汁(かまぼこ・わかめ) きな粉白玉団子	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 いちご米粉マフィン	牛乳・油揚げ・豚ひき 肉・かまぼこ・塩わか め・かつお・昆布だし・ 絹ごし豆腐・きな粉・豆 乳	せんべい・精白米・砂糖(三 温糖)・植物油・すりごま・ 片栗粉・けし・白玉粉・薄 力粉	にんじん・たけのこ水菜 餅・乾しいたけ・きやいんげ ん・れんこん・しょうが・だ いこん・えのきたけ・いちご ジャム

おたんじょうび
きゅうしよく



はくさい

☆1がつのやさい☆ 冬が旬の白菜は寒さが増すにつれて甘くなり、スープや漬物、お鍋、炒め物など冬の食卓に欠かせない野菜です。真っ白な茎に黒い斑点が目立つことがありますが、この斑点はカビや汚れではないのでそのまま食べても問題ありません。給食では1つ2キロ近くある大きな白菜を使っています。

ぎょうじしょく 1月の行事食

1月はおせち料理に始まり、7種類の野菜が入ったおかゆを食べる七草がゆ、鏡もちを下げていただく鏡開きなど行事食が多くあります。

お正月に食べる伝統的な日本料理には、どれも『家族が健康に過ごせますように』との願いがこめられた食文化になります。

七草がゆ



1月7日に七草がゆを食べるといふ風習は、中国から日本に伝来し、平安時代に始まったとされています。中国では1月7日に七種類の野菜の吸い物を食べて無病息災を願うならわしがあり、これが日本古来からある「若菜摘み」(新年に若菜を摘んでいただく)の行事と合わさり、今の七草がゆの習慣になったと言われています。

七草として数えられるのは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(カブ)・すずしろ(ダイコン)とされています。地方によっては、上記以外にも色々な野菜を使い、よりおいしくいただくところもあるようです。

七草がゆには、お正月のご馳走で疲れた胃腸を整え、冬に不足しがちな葉野菜の栄養を補給する効果もあります。



保育園では7日、21日

のちやへーでアキナ!

鏡開き



1月11日は一般的に鏡開き(かかみびらき)が行われます。鏡開きとは、お正月に飾っていた鏡もちを下げ、ぜんざいや雑煮などにして食べる行事のことです。

鏡もちの形と飾りにも意味があり、もちの丸い形は円満を表し、飾りの橙(だいたい)は『代々(だいたい)子孫が続くように』との願いが込められています。

鏡もちに包丁を入れて切ってしまうと、宿っている歳神様との縁まで切ってしまうため、かなづちや手で割り、「割る」「砕く」という言葉は使わずに「開く」と、縁起の良い表現を使います。

これが「鏡開き」の語源になったと言われています。

また、鏡もちを食べることを「歯固め(はがため)」と言い、歯を丈夫にして歳神様に長寿を願う意味もあるとされています。



保育園では10日
と24日にぜんざ
いをいただきます。