

1月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
副食	謹賀新年 今年もよろしくお願ひいたします 		1 元日 	2 年始休み 	3 年始休み 	4 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ						
未満児主食						
副食	6 ・松風焼き ・かにの酢の物 ・すまし汁 ・みかん	7 七草 ・赤魚の塩焼き ・千草和え ・七草汁 ・りんご	8 ・中華のローストチキン ・ヤーコンサラダ ・肉団子入り中華スープ ・キウイフルーツ	9 ・厚焼きたまご ・深山和え ・煮豆・なめこ汁 ・バナナ	10 ・マカロニグラタン ・白菜とベーコンのサラダ ・若布スープ ・ミニトマト	11 ・ハムピカタ ・ほうれん草とコーンのサラダ ・しめじのみそ汁 ・オレンジ
おやつ	・きなこもち ・牛乳	・がんづき ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・人参バターケーキ ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・菜飯	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	13 成人の日 		14 ・カレー ・三色サラダ ・コンソメスープ ・りんご	15 クッキング ・いが蒸し ☆若布の酢の物 ☆すいとん汁 ・みかん	16 ・炒り豆腐 ・かぼちゃサラダ ・じゃが芋とキャベツのみそ汁 ・キウイフルーツ	17 ・鱈フライのタルタルソース ・切干大根の和風サラダ ・ベーコンスープ ・ミニトマト
おやつ			・五平餅風 ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・サブレ	・アメリカンドック ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳
未満児主食			・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	20 ・ツナとチーズの卵焼き ・若布サラダ ・カレー汁 ・キウイフルーツ	21 ・肉じゃが ・大徳寺和え ・キャベツと油揚げのみそ汁 ・ミニトマト	22 ・煮魚 ・きんぴらごぼう ・豆腐とほうれん草のみそ汁 ・スウィーティー	23 お誕生会 ・天丼・浅漬け ・ブロッコリーのお浸し ・吉野汁 ・みかん	24 ・鶏肉のオニオンマト煮 ・シーザーサラダ ・卵スープ ・バナナ	25 祖父母参観日 ・仕出し弁当 ・牛乳 ・みかん
おやつ	・しょうゆ団子 ・牛乳	・メロンパン風ラスク ・牛乳	・もちもちポンデーナッツ ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ゼリームース ・せんべい	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・天丼	・ごはん	
副食	27 ・鶏肉の照り焼き ・キャベツの信田煮 ・里芋のみそ汁 ・キウイフルーツ	28 ・ピーマンゴーザ ・親子サラダ ・みそラーメン ・りんご	29 ・豚肉の柳川もどき ・小松菜のピーナッツ和え ・かぶのみそ汁 ・バナナ	30 ・魚のチリソース風 ・ごまドレッシングサラダ ・きのこスープ ・バナナ	31 ・五目大豆 ・胡瓜もみ ・大根汁 ・みかん	
おやつ	・ツナサンド ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・ひじきせんべい ・牛乳	・パンナコッタ ・ビスケット	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	

2020年も笑顔あふれる一年になりますように。新年も引き続き、安心安全でおいしい給食づくりに留意していきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。1月は「睦月(むつき)」といひます。親せきや友人が集まって「仲睦まじくする」ことから名づけられました。新年の幸せと健康を願ってさまざまな行事が行われます。大切にしていきたい日本の文化です。今月は行事食が身近に感じられる月です。ぜひ、ご家庭でも伝統料理などを作って、子どもたちとお話してみてください。

～ 今月の予定平均栄養摂取量 ～

	未満児	以上児
エネルギー	545 kcal	424 kcal
たんぱく質	19.2 g	18.0 g
脂 肪	17.5 g	17.1 g

※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません



行事食を味わいましょう

鏡餅

鏡餅は年神様が宿る神聖なお供え物として、お正月に飾られるお餅です。鏡餅を飾る日は12月28日がいいといひわれています。



雑煮(ぞうじ)

もちと実を入れた、お正月のお祝いの汁物です。実や味付けは、家庭や地域によってさまざまです。



小正月

その年の豊作を願う行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く「どんと焼き」などが行われます。この時には、小豆がゆがよく食べられます。



七草がゆ

1月7日の朝は、「春の七草」を刻んで入れた七草がゆを食べます。1年間の健康を祝って食べるものです。お正月にごちそうを食べたおなかを休ませる意味もあるようです。



春の七草



鏡開き



お正月にお供えしたもちを下げ、1年の健康を願っていただくのが「鏡開き」です。もちは縁起物なので、刃物で切ることはしません。木づちでたたいたり、手で割ったりして、小さくします。おめでたい行事なので「切る」「割る」という言葉を使わず、「開く」と言い換え、開運を願ひます。また、もちを「焼く」ことも、火事を連想させるので、ぜんざいやしるこに入れるときは、焼かず「煮る」ことが多いようです。

おせち料理

新年を迎えるためのお祝いの料理です。それぞれの料理には願ひが込められています。



- 【黒豆】まめに(健康で)働けますように
- 【昆布巻】「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、良いことがありますように
- 【田作り】田畑の肥料としていわしをまいたことから、作物がたくさん実りますように
- 【数の子】卵が多いことから、子宝に恵まれますように
- 【伊達巻】巻物の形に似ていることから、知識を深められますように(学問成就)
- 【海老】海老のように腰が曲がるまで長生きできますように
- 【ぶり】成長すると名前が変わる出世魚であることから、出世しますように
- 【さんとん】金団と書きお金や宝物に見立ててお金がたくさんたまりますように
- 【しんこん】穴が空いていることから先のことがよく見えますように