



給食予定献立表



竹駒保育園

4日(月)

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

9日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	七草粥	ごはん	【手作り弁当の日】
副食	さつまいもとチーズの卵焼き 昆布の煮付け しめじの味噌汁 みかん	麻婆豆腐 拌三糸 若布コーンスープ りんご	松風焼き 小松菜のごま和え すまし汁 オレンジ	魚の照り焼き 千草和え せんべい汁 バナナ	豚肉と野菜の炒め煮 大豆サラダ もやし味噌汁 ミニトマト	
おやつ	がんづき・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい	バナナケーキ・牛乳	栗ようかん・麦茶	ジャムサンド・牛乳	

11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(木)

15日(金)

16日(土)

未満児主食	成人の日 	ごまごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食		茹で卵ミートソースかけ ジャーマンポテト コンソメスープ キウイフルーツ	チキンナゲット 甘酢野菜 若布スープ グレープフルーツ	かじきの醤油マヨネーズ 切り干し大根和風サラダ かぶの味噌汁 みかん	エビと豆腐のケチャップ煮 ブロッコリーと若布のお浸し にらたま汁 りんご	五目納豆 さつまいも甘煮 白菜と人参の味噌汁 バナナ
おやつ		フルーツカスタード・牛乳	ヤーコンとりんごのクラフティー・牛乳	卵サンド・牛乳	さつまいも入りおもち・牛乳	

18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)

22日(金)

23日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】	ごはん	
副食	マカロニグラタン シーフードサラダ 春雨スープ ミニトマト	魚の味噌焼き きんぴらごぼう 五目うどん りんご	親子煮 さつまいもサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	天井 利休和え・南瓜含め煮 花魁のすまし汁 みかん	カレー 白菜とハムのサラダ コーンとキャベツのスープ バナナ	焼きそば ブロッコリーのごま和え 卵スープ りんご
おやつ	カルピスゼリー・せんべい	蒸しパン・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	ケーキ・牛乳	ブラウンケーキ・牛乳	

25日(月)

26日(火)

27日(水)

28日(木)

29日(金)

30日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	卵ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏肉の醤油煮 ツナサラダ かきたま汁 りんご	魚のホイル焼き 切り干し大根炒り煮 豆腐のすまし汁 みかん	ポテトオムレツ 若布の煮物 ささみスープ グレープフルーツ	豆腐の和風ボール りんごサラダ 大根汁 ミニトマト	筑前煮 ヤーコンサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 スウィーティー	厚揚げの甘辛煮 青菜のソテー キャベツの味噌汁 バナナ
おやつ	甘食・牛乳	パンナコッタ・せんべい	もちもちポンデドーナツ・牛乳	チーズクッキー・牛乳	フルーツサンド・牛乳	

~今月の予定平均栄養摂取量~

	未満児	以上児
エネルギー	529kcal	425kcal
たんぱく質	19.6g	18.2g
脂 肪	17.5g	17.9g

お雑煮



地域や家庭によって具材や味付け、もちの形などさまざまです。東北地方や関東地方では四角い切りもちを入れる所が多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。

七草粥

(1/7)人日の節句



春の七草「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」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

鏡開き

(1/11)



昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いため、縁起の良い「開く」が使われます。