

1月給食予定献立表



米崎保育園

以上児	お正月		4	5	6	7 七草		
副食	お正月は、新しい年を家族全員で迎えられたことに感謝し、年神様をお迎えて1年の豊作と家族の健康を願う行事です。おせち料理などのお正月料理を1年の幸せを願いながら、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。		・松風焼き ・ほうれん草としめじのお浸し ・凍豆腐の清汁 ・みかん	・肉豆腐 ・南瓜サラダ ・はんぺんのすまし汁 ・りんご	・赤魚の塩焼き ・小松菜と若布の和え物 ・里芋の味噌汁 ・キウイフルーツ	・はんぺんのチーズ焼き ・オーロラサラダ ・牛乳 ・みかん		
おやつ	・がんづき ・牛乳		・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	・栗ようかん ・牛乳	/			
	9 成人の日	10	11	12	13	14 手作り弁当の日		
副食	・豚肉の生姜焼き ・七福ナムル ・玉葱と若布の味噌汁 ・りんご	・ゆでたまごのミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・せんべい汁 ・キウイフルーツ	・いが蒸し ・若布の煮物 ・かぶの味噌汁 ・バナナ	・たらのカレーソースかけ ・キャベツの甘酢和え ・もやしの味噌汁 ・ミニトマト	/			
おやつ	・パンナコッタ ・せんべい	・レモンケーキ ・牛乳	・さつま芋の素揚げ ・牛乳	・ホットドッグ ・牛乳	/			
	16	17	18 クッキング	19	20	21		
副食	・豚肉と野菜の炒め煮 ・ごまもやし ・吉野汁 ・みかん	・南瓜グラタン ・シーザーサラダ ・じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・ミニトマト	・おでん ・若布サラダ ・しめじの味噌汁 ・みかん	・小魚と大豆のからめ煮 ・利久和え ・南瓜含め煮 ・五目うどん・バナナ	・中華ローストチキン ・ひじきサラダ ・たまごスープ ・りんご	/		
おやつ	・オートミールクッキー ・牛乳	・なべやき ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・五平餅 ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	/		
	23	24 お誕生会	25	26	27	28		
副食	・豚肉の野菜巻 ・切干サラダ ・きのこのスープ ・キウイフルーツ	・天丼 ・ブロッコリーのごま酢和え ・さつま芋甘煮 ・花麩の清汁・みかん	・つくね焼き ・大徳寺和え ・白菜と人参の味噌汁 ・キウイフルーツ	・ぶりの煮付 ・ピーナッツ和え ・南瓜といんげんの味噌汁 ・ミニトマト	・凍豆腐の玉子とじ ・味噌ドレッシングサラダ ・若布コーンスープ ・りんご	/		
おやつ	・ヤーコンとりんごのクラフティ ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・かまもち ・牛乳	・さつま芋チーズケーキ ・牛乳	/		
	30	31						
副食	・さばの味噌煮 ・千草和え ・ささみスープ ・みかん	・ピーマンの肉詰め煮 ・キャベツの信田煮 ・若布の味噌汁 ・キウイフルーツ	【今月の平均給与栄養量】 ・エネルギー 396kcal ・たんぱく質 18.7g ・脂質 17.4g				\今月のレシピ紹介/ * いが蒸し * 七福ナムル 園のホームページに掲載しますので、ご覧ください。	
おやつ	・ハムサンド ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	春の七草 (七草がゆ) 1月7日に、せり、なずな、ごぎょう、はこべ、ほとけのざ、すずな、すずしろの七草が入った「七草がゆ」を食べ、胃腸をいたわりましょう。芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めておかゆを炊きます。					



お雑煮は1年の無事を祈り、お正月に食べる伝統的な日本料理です。沖縄を除く日本各地でお雑煮を食べる風習があります。餅の形やだし、具の種類にいたるまで、地方や家庭ごとに千差万別です。

新年の豊作や 家内安全の願いを込めて

餅は昔から日本人にとって御祝事や特別の日に食べる「ハレ」の食べ物でした。そのため新年を迎えるにあたり、餅をついて他の産物とともに年神様にお供えをしました。そして元日にそのお供えをお下がりとして頂くのがお雑煮です。

「雑煮」の語源は「煮雑(にまぜ)」で、いろいろな具材を煮合わせたことからきているといわれています。



～郷土の家庭料理～ 煮しめ

煮しめはお正月はもちろん、御祝事や節句など、人がたくさん集まる時などに振る舞われる縁起の良い料理です。

【由来】 煮汁がなくなるまで時間をかけてじっくりと煮るとい調理法の「煮しめる」からきています。

【意味】 根菜類やこんにやく、椎茸など、様々な食材を一緒に鍋で煮ることから、「家族が仲良く一緒に結ばれ、末永く繁栄しますように」という願いが込められています。

一説には、おせち料理の元祖とも言われています。