

1月給食予定献立表



米崎保育園

未満児	お正月		4	5	6	7 七草
午前おやつ/主食	お正月		牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	バナナ/ごはん	牛乳・せんべい/菜飯
副食	お正月 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、年神様をお迎えして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 ・しめたま汁 ・みかん
おやつ	お正月		・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
午前おやつ/主食		ヤクルト・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごまごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	バナナ
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	手作り弁当の日 ・牛乳
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	19	20	21
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	りんごジュース・せんべい/ごはん	バナナ/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
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	・挽肉そぼろ ・炒りたまご ・ほうれん草のお浸し ・豆腐の味噌汁・バナナ
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
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
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	・天井 ・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	・豚肉の味噌炒め ・スパゲティソテー ・茄子の味噌汁 ・ミニトマト
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	春の七草 (七草がゆ)			
午前おやつ/主食	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	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。芽吹きの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。			
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				
おやつ	・ハムサンド ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳				

【今月の平均給与栄養量】

- エネルギー 495kcal
- たんぱく質 19.9g
- 脂質 17.0g

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。

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。芽吹きの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。

～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とき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う調理法の「煮しめる」からきています。

【意味】 根菜類やこんにゃく、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。