



# 1月 予定献立表



天候・都合により、献立・材料を変更する場合があります。  
★印は新メニュー◎おせち料理です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>お知らせ</b> 1/7(金)おやつに七草粥を食べます。 1/24(月)全クラスお弁当の日です。		5 ごはん 大根そぼろ煮 ◎レンコン煮 ◎結び昆布煮 すまし汁	6 ごはん 茶碗蒸し ◎たたきごぼう ◎黒豆煮	7 ごはん ◎ブリの照り焼き ◎紅白なます 蒸しブロッコリー 味噌汁	8 炒飯 ワカメスープ
		五平餅・いりこ・お茶	◎りんごきんとん・昆布・お茶	七草粥・お茶	小丸パン・すめ・お茶
10 <b>成人の日</b> 	11 ごはん 焼き魚 花野菜サラダ けんちん汁	12 ごはん ◎筑前煮 キャベツ酢の物 味噌汁	13 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ◎手綱こんにゃく 人参の煮物 すまし汁	14 ごはん ◎松風焼き カリフラワー酢味噌和え キャベツ豆乳スープ	15 焼きそば 味噌汁
	◎からんま・昆布・お茶	ぜんざい・すめ・お茶	味噌スコーン・いりこ・牛乳	野菜のり巻き・昆布・お茶	ふかし芋・すめ・お茶
17 ごはん いか大根 里芋梅サラダ 味噌汁	18 ごはん 手羽元さっぱり煮 ブロッコリーナムル ビーンズスープ	19 ごはん 高野唐揚げ バンサンスー 味噌汁	20 ごはん 豚肉と根菜の ゴマ味噌煮 白菜おひたし すまし汁	21 ごはん 魚のにんにく風味焼き 大根酢味噌和え きのこ汁	22 塩おにぎり 豚汁
青のりおにぎり・野菜・お茶	きなこ団子・いりこ・お茶	里芋もち・昆布・お茶	すいとん・お茶	あらめおにぎり・すめ・お茶	ロールパン・いりこ・お茶
24 <b>弁当の日</b> 	25 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル ワカメスープ	26 ごはん 魚の柚子味噌焼き 白和え ごぼう煮物 すまし汁	27 煮込みうどん ★里芋とこんにゃくの ゴマ味噌和え 高野豆腐の煮物	28 ごはん いなりコロケ にらもやしソテー 味噌汁	29 五目おにぎり 味噌汁
きなこおはぎ・昆布・お茶	フライド大根・すめ・牛乳	麦いりポトフスープ・お茶	焼のりおにぎり・いりこ・お茶	コッパン・果物・牛乳	小丸パン・昆布・お茶
31 ごはん 厚揚げステーキ ほうれん草磯和え 米粉シチュー  甘辛ごぼう・すめ・お茶	<b>新年 あけまして おめでとうございます</b> <b>本年もどうぞよろしくお願ひいたします</b> 長いお正月休み、いかがお過ごしでしたか？子どもたちは、「おもちを食べたよ」、「ごちそうを食べたよ」といろいろな話をしてくれました。みんな楽しいお休みだったようですね。元気な顔が見られてうれしいです。 今年も、子どもたちの健やかな成長を願って、安全、安心な給食・おやつを作れるよう頑張ります。「食」についていろいろな情報を発信していきます。どうぞよろしくお願ひいたします。 <span style="float: right;">【給食室一同】</span>				

## お正月といえば『おせち料理』大切にしたい行事食

今年も1月の前半の週に、おせち料理を取り入れています。おせちとは、年の始めにその年の豊年を願って食べる料理やお祝い膳を言います。めでたいことを重ねるとい願ひも込めて重箱に詰めます。重箱に詰められている料理にはそれぞれ意味が込められており、園でもおせちの由来など伝えながら、味わいたいと思います。

**黒豆**・・・「まめに暮らす」ことから無病息災を願って。黒色は魔よけの色とされています。

**きんとん**・・・きんとんの黄色が「金運を招く」。

**紅白なます**・・・人参を赤色、大根は白色として作り、紅白のめでたさを表します。

**れんこん**・・・穴が開いているので、「見通しがよい」という縁起を担いだ食べものです。

**からんま**・・・「田作り」ともいわれ、豊作祈願の意味を表します。

**たたきごぼう**・・・細長いごぼうのように、細く長く幸せに。

**手綱こんにゃく**・・・結び目が「円満」「良縁」にたとえ、縁を結ぶといわれます。

**ぶりの照り焼き**・・・ぶりは大きさにより名前が変わる出世魚。出世を願って。

**筑前煮**・・・家族が仲良く一緒に結ばれ、末永く繁栄しますように。

**松風焼**・・・表面に青のりごまをまぶすので裏には何も無い正直な生き方ができますように。

**結び昆布**・・・昆布は「よろこぶ」の語呂合わせから「喜ぶ」とされ、不老長寿の意味がある。



正月に余ったお餅を使って

## 【さつま芋餅】

(材料) さつま芋300g お餅300g  
砂糖30g きなこ50g

(作り方)

- ① さつま芋は皮をむき、小さく切って水にさらしておく。
- ② お餅も小さく切る。
- ③ さつま芋を水から茹でる。柔らかくなったら、②のお餅を入れて柔らかく煮る。
- ④ お餅も柔らかくなったら、水気を切る。
- ⑤ ボウルに④をいれ、つぶしながら混ぜる。つぶれたら丸めて、砂糖入りきなこをまぶして出来上がり。  
\*お餅がねっとり柔らかいので、子どもも安心して食べられます。

春の七草を知っていますか？1月7日に七草を入れたお粥を食べると1年間病気をせずに元気に過ごせるといわれています。お正月、おいしいものを食べ過ぎたおなかにも優しい食べ物です。

