



1月献立



2022年度1月予定献立表

ひまわり第2保育園

* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
 新年あけましておめでとうございます 新しい1年がスタートしました。今年も、子どもたちの笑顔と「おいしい、また作ってね」と言ってくれるような給食を目指して、給食室一同心を込めて作ってきたいと思います。 本年もよろしくお願いいたします。 					
			ごはん 手羽元の塩麴焼き ◎紅白なます ◎たずなこんにやく 味噌汁 5	小豆ごはん 魚のねぎみそ焼き ◎れんこんの煮物 人参の煮物 すまし汁 6 そう組が七草をとり出かけます	<七草の日> 海苔巻き 豚汁 7
			◎りんごきんとん ◎からんま・お茶	七草がゆ・お茶	かぼちゃパン・昆布・お茶
成人の日  9	ごはん ◎松風焼き ◎炒めなます そうめん汁 10	ごはん ◎ぶりの照り焼き 白和え 味噌汁 鏡開きです 11	ごはん ◎筑前煮 カリフラワーの ごまマヨ和え すまし汁 12	ごはん 魚の竜田焼き ◎黒豆 ◎たたきごぼう 味噌汁 13	煮込みうどん さつま芋の煮物 14
	蒸しパン・いりこ・牛乳	◎小豆ぜんざい ◎焼きするめ・お茶	ごまじゃこおにぎり 昆布・お茶	ふかし芋・いりこ・牛乳	レーズンパン・するめ・お茶
ごはん 高野の煮物 ブロッコリーの天ぷら すまし汁 16	ごはん 厚揚げのはさみ煮 ほうれん草の浸し 味噌汁 17	ごはん 焼きさばと白ねぎの煮物 もやしのナムル すまし汁 18	ごはん 大豆入りつくね焼き 小松菜の煮びたし 味噌汁 19	ごはん 八宝菜 ふろふき大根 春雨のスープ 20	チャーハン 味噌汁 21
切り干し中華おこわ するめ・お茶	さつま芋入り焼き団子 いりこ・牛乳	おかかおにぎり 昆布・お茶	黒糖パン・するめ・牛乳	大学里芋・いりこ・牛乳	人参パン・昆布・お茶
ごはん マーボー豆腐 ごぼうのグリル焼き すまし汁 23	ごはん 魚の塩焼き 大根の煮物 キャベツのカレースープ 24	ごはん 里芋コロッケ ブロッコリーの磯和え 味噌汁 25	<きりんぐみ> みそ作り * お弁当の日  26	ごはん 煮魚 スパゲティーサラダ みそけんちん汁 27	炊き込みごはん 味噌汁 28
大根海苔巻き・昆布・お茶	米粉すいとん汁・お茶	焼き芋・いりこ・牛乳	マカロニきな粉・するめ・牛乳	さつま芋おにぎり・昆布・お茶	ほうれん草パン・するめ・お茶
ごはん 厚揚げのごまみそ焼き あらめの炒め物 冬野菜のクリームスープ 30	ごはん 牛肉と れんこんのきんぴら 蒸しブロッコリー 味噌汁 31	おせち料理ってなに？ ～大切にしたい行事食～ おせち料理とは、神様にお供えて、年が明けてから神様のお下がりとしていただく料理で、一品一品、無病息災や子孫繁栄などの願いや意味が込められています。最近の世の中は、目に見えないウイルスや物価高騰で頭悩ませる毎日が続いています。おせちを食べて身も心も元気に過ごしましょう。 献立表に○印をつけています。保育園でも由来を伝えながら、味わっていききたいと思います。 <黒豆>…まめ（健康）で暮らせるように、働けるように <昆布>…喜びの意味をこめて <からんま>…鰯を畑の肥料にしていたことから、豊作を願って <きんとん>…黄金色の見た目から商売繁盛 <筑前煮>…一つの鍋で沢山の具材を煮込むことから、家族が仲良く暮らせるように <ごぼう>…細長く幸せに暮らせるように <紅白なます>…根菜には根を張るようにという願い <里芋>…子宝に恵まれますように <れんこん>…れんこんの穴は、将来の見通しがよくなりますように <松風焼き>…表面にケシの実、裏面には何もかけないことから、表裏のない正直な人になりますように <伊達巻>…巻き物に似ていることから学業成就 <数の子>…多くの卵が並んでいる様子から、子孫繁栄 <ぶりの照り焼き>…出世魚であることから立身出世			
昆布おにぎり・いりこ・お茶	利休まんじゅう・昆布・牛乳				



寒さの増してくる1月。コロナに加えて、インフルエンザや胃腸炎も流行りだします。寒くなると体力も低下し、ビタミン不足で体調を崩しやすくなります。元気に過ごすためにも、栄養をしっかりと身体に摂り入れて生活リズムを整えましょう。

春の七草を知っていますか？

1月7日に七草を入れたおかゆを食べると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、おいしい物を食べすぎたお腹にも優しい食べ物です。

