

1月 献立表



古志ひまわり保育園
Tel：23-1504 Fax：23-1505
メールアドレス：koshi@h-himawari.net
＊都合により、献立を変更する場合があります。



今月は正月料理を取り入れています。
☆のついた献立を楽しみにしてくださいね。

子どもたちの元気な声や挨拶と共に、新しい年がスタートしました。年末年始はどのようにして過ごされたでしょうか。子どもたちからお話を聞くのを楽しみにしています。
皆様にとって幸多き年となりますよう、お祈り申し上げます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			5	6	7
			ごはん ☆手羽元さっぱり煮 ☆紅白炒めなます 味噌汁	ごはん がんもと人参の煮物 ☆たたきごぼう すまし汁	炊き込みごはん 味噌汁
			塩おにぎり ☆結び昆布 お茶	☆七草がゆ いりこ お茶	丸パン するめ お茶
9	10	11	12	13	14
成人の日 	ごはん ☆ぶりの照り焼き ばんさんすう すまし汁	ごはん ☆筑前煮 蒸しブロッコリー 味噌汁	ごはん 高野豆腐の煮物 ☆酢れんこん すまし汁	ごはん ☆松風焼き 干し大根の煮物 味噌汁	チャーハン わかめスープ
	のり巻き するめ お茶	☆りんごきんとん ☆黒豆煮 牛乳	大根おにぎり ☆手綱こんにゃく お茶	ぜんざい ☆からんま お茶	かぼちゃパン するめ お茶
16	17	18	19	20	21
ごはん 八宝菜 カリフラワー ごまマヨ和え 味噌汁	ごはん 厚揚げの中華煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 煮魚 根菜サラダ 中華春雨スープ	ごはん 里芋と豚肉の煮物 納豆和え すまし汁	ぶりの炊き込みごはん 湯豆腐 白菜りんごサラダ 味噌汁	焼き海苔おにぎり 豚汁
おかかおにぎり いりこ お茶	さつま芋もち 昆布 牛乳	煮込みうどん するめ お茶	きなこ団子 昆布 牛乳	塩おにぎり 野菜 お茶	にんじんパン いりこ お茶
23	24	25	26	27	28
ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根と揚げの煮物 すまし汁	ごはん 大根と鶏肉の煮物 白和え 味噌汁	お弁当の日 	ごはん 厚揚げステーキ スパゲティサラダ 冬野菜シチュー	ごはん 魚のにんにく醤油焼き 大根の酢味噌和え すまし汁	そばろごはん 味噌汁
五平餅 昆布 お茶	タヤケおにぎり 野菜 お茶	みたらし団子 するめ 牛乳	刻みこんぶおにぎり いりこ お茶	味噌スコーン 昆布 牛乳	豆乳パン こんぶ お茶
30	31	1年の間には、さまざまな行事があります。保育園ではその時期に合わせて、給食やおやつに行事食を出しています。 昔から伝わってきた行事やクリスマスなど子どもたちが楽しみにしている行事も取り入れています。 今月の献立の昆布や黒豆などのお正月料理をはじめ、行事食にはそれぞれ意味があります。文化を継承していく観点からも、子どもたちに行事食に込められた意味やその味を伝えていくことは大切です。ぜひ、食をきっかけに、子どもたちと行事や食事を楽しんでみてくださいね。			
ごはん 炒り豆腐 切干大根中華和え 白菜スープ	ごはん 魚のパン粉焼き ふろふき大根 れんこんごま和え 味噌汁				
きなこおはぎ いりこ お茶	肉まん風蒸しパン 昆布 牛乳				

1年の幸せを願う食事「おせち料理」

年明け、おせち料理を食べましたか？下ごしらえをするものも多く、準備は大変ですが、その年「1年の幸せを願う食事」として家族そろっていただきたい料理です。

黒豆…黒く日焼けするほどまめに健康に
すごせるように。
ごぼう…地中深くに根を張るため、家族が
地域に根付くことを祈る。
昆布…「喜ぶ」に通じる語呂合わせで縁起物。
からんま（田作り）…いわしを刻んで肥料
とした田畑が豊作になったことから。
きんとん…黄色い黄金に見立てたり、きんとん
（金団）という漢字から豊かさを願う。

ぶり…成長と共に名前が変わる出世魚。
筑前煮…穴があることから将来の見通しが
きくというれんこん、小芋をたくさん
つけることから子孫繁栄を願う里芋など。
土の中に長く根を張る根菜を多く使い、
末永いしあわせを願う。
紅白なます…縁起物の水引をかたどっている
とされ、平和や平安を願う。



保育園の主な行事食

- 春 ひな祭り お彼岸 子どもの日
- 夏 七夕 お盆
- 秋 お月見 お彼岸
- 冬 クリスマス 冬至 お餅つき
おせち料理 七草がゆ 節分

＊6日の七草がゆは子どもたちに七草を
とってきてもらう予定ですよ。
**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**
すべてあるでしょうか。お楽しみに！