



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。
◎おせち料理

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>新年 あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします</p> <p>長い正月休み、いかがお過ごしでしたか？ 今年も子どもたちの健やかな成長を願って、安心安全でおいしい給食とおやつを作りたいと思います。 『食』について、いろいろな情報を発信していきます。 どうぞ、よろしくお願いいたします。</p> <p style="text-align: center;">【給食室一同】</p>				<p>5 ごはん 大根そぼろ煮 ブロッコリーナムル 味噌汁</p>	<p>6 鮭おにぎり 味噌汁</p>
<p>8 成人の日</p>	<p>9 ごはん ◎ブリの照り焼き ◎紅白なます キャベツ豆乳スープ</p>	<p>10 ごはん 肉豆腐 小松菜お浸し 味噌汁</p>	<p>11 ごはん ◎松風焼き 大根酢味噌和え すまし汁</p>	<p>12 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ◎れんこん煮物 ◎手綱こんにやく ワカメスープ</p>	<p>13 チキンライス オニオンスープ</p>
	七草粥・お茶	◎りんごきんとん いりこ・お茶	きなこ団子 ◎結び昆布・お茶	すいとん・お茶	ロールパン 昆布・お茶
<p>15 ごはん ◎筑前煮 カリフラワー酢味噌和え すまし汁</p>	<p>16 ごはん いかと里芋の煮物 切干中華和え 味噌汁</p>	<p>17 ぼら組 食事公開 及び 弁当の日</p>	<p>18 ごはん 茶碗蒸し ◎たたきごぼう ◎黒豆煮</p>	<p>19 ごはん 焼き魚 ほうれん草白和え 里芋煮物 味噌汁</p>	<p>20 焼きそば 味噌汁</p>
いなり寿司 いりこ・お茶	フライド大根 するめ・お茶	ぜんざい 昆布・お茶	夕焼けおにぎり いりこ・お茶	味噌スコーン 野菜・牛乳	焼き芋 するめ・お茶
<p>22 ごはん 豚肉と根菜の ゴマ味噌煮 白菜お浸し すまし汁</p>	<p>23 ごはん 牛肉とごぼうの煮物 湯豆腐 じゃがバター味噌汁</p>	<p>24 ごはん 魚にんにく風味焼き ほうれん草磯和え 味噌汁</p>	<p>25 ごはん 八宝菜 里芋ゆず味噌和え すまし汁</p>	<p>26 ごはん 煮魚 もやしのナムル 米粉シチュー</p>	<p>27 炒飯 味噌汁</p>
五平餅 昆布・お茶	麦入りポトフスープ お茶	じゃが芋グリル焼き いりこ・牛乳	コッパパン 野菜・牛乳	黒ゴマ団子 するめ・お茶	小丸パン 昆布・お茶
<p>29 ごはん 手羽元さっぱり煮 花野菜サラダ ビーンズスープ</p>	<p>30 ごはん 麻婆豆腐 キャベツ酢の物 味噌汁</p>	<p>31 煮込みうどん 高野煮物 里芋梅サラダ</p>	<p>1/9(火) おやつで七草粥を食べます。 1/17(水) ぼら組食事公開 及び 弁当の日 ぼら組以外のクラスはお弁当の準備をお願いします。 1/31(水) いちよう・ぼら組料理保育 園の畑で採れた野菜を使って鍋パーティーをします。エプロン、三角巾、マスクの準備をお願いします。</p>		
にゅうめん・お茶	みたらし団子 いりこ・お茶	焼のりおにぎり 野菜・お茶			



からだは
たべもので
できている

1/7は七草の日です。

7日に、七草を入れたお粥を食べると、一年間病気をせずに元気に過ごせるといわれています。今年も7日があいにく日曜日なので、保育園では9日のおやつに七草粥を食べます。天気が良ければ、子どもたちが散歩に出かけ七草を探すと予定です。



おせち料理はお正月にいただく長寿食 大事にしたい行事食

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。おせちは、年の初めにその年の豊年を祝って食べる料理やお祝い膳を言います。めでたいを重ねるとい願いも込めて重箱に詰め、料理にはそれぞれ意味が込められています。園でも、重箱に詰めたり、ナンテンを飾ったり、見た目もいつもと違う感じに盛り付け、食べながらおせちの由来など伝えたいと思います。

【黒豆】・・・「まめに暮らす」ことから健康に過ごせますように。黒色は魔除けの色とされています。

【きんとん】・・・きんとんの色が財産、富を得る縁起物。「金運を招く」とされています。

【紅白なます】・・・大根は白色、人参は赤色として作り、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」とも言われ、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、安泰に暮らせますように。

【手綱こんにやく】・・・結び目が「円満」「良縁」のたとえ、縁を結ぶという意味や、手綱を締めて心も引き締めるといった意味もあります。

【ブリの照り焼き】・・・ブリ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】・・・家族仲良く、末永く繁栄しますように。

【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ります。

【松風焼き】・・・表面に青のりとごまをまぶすので、裏には何も無い、隠しごとがなく正直な生き方ができまように。

おせち料理に◎印をつけています。何個あるか数えてみてください！！