



1月給食だより



新年あけましておめでとうございます。

年末年始は、どのように過ごされたでしょうか。ご家族で美味しい料理を食べ、穏やかに過ごされたことと思います。

今年1年も、楽しく元気に過ごせるように、安心安全で、子どもたちが笑顔になれる給食作りを心がけてまいります。

日本の食と伝統

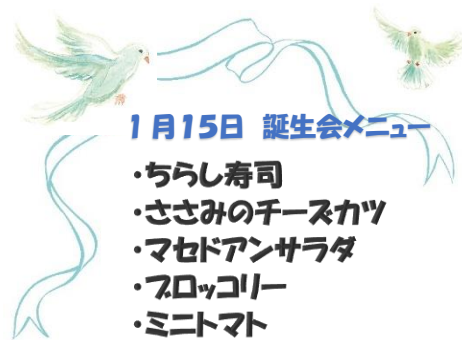
私たちが住む日本には、四季折々の行事があります。その時にしか味わうことのできない料理の中に七草粥があります。新春に摘むことができる七種の野草は「春の七草」と言われ、これらを入れた粥を食べると、お正月料理で疲れた胃腸を整え、一年間病気をしないとされています。

芹（せり）・・・水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進します。
 薺（なすな）・・・別称はペンペン草。江戸時代には有名な食材でした。
 御形（ごぎょう）・・・別称は母子草。草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果があります。
 繁縷（はこべら）・・・目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなりました。
 仏の座（ほとけのざ）・・・別称はタビラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。
 苣（すずな）・・・蕪（かぶ）のことで、ビタミンが豊富です。
 蘿蔔（すずしろ）・・・大根のことで、消化を助け、風邪予防にもなります。

12月誕生会メニュー



・お弁当の日 1月28日 ・誕生会 1月15日



1月15日 誕生会メニュー

- ・ちらし寿司
- ・ささみのチーズカツ
- ・マセドアンサラダ
- ・フロccoliー
- ・ミニトマト
- ・ちくわとわかめのすまし汁
- ・みかん
- ・プリンアラモード

曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	19	パン コーンシチュー きゃべきゃべサラダ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 ビスケット
火	6 20	ごはん 揚げ魚のごま和え 添) キャベツ、トマト 豆腐のみそ汁	お茶 ぜんざい	牛乳 丸ボーロ
水	7 21	ごはん おでん風煮 もやしとほうれん草のみそ汁 みかん	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 せんべい
木	8 22	ごはん 魚のみそバター焼き 大根ときゅうりのさっぱり和え 白菜のコトコトスープ	ココアミルク バナナ おかき	ヨーグルト
金	9 23	ごはん かぼちゃのそぼろあん 春雨の酢物 厚揚げのみそ汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 卵ボーロ
土	10 24	どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	牛乳 チーズ ウエハース	牛乳 せんべい
月	5 26	ごはん カレー ひじきとチーズのサラダ	牛乳 ビスケット フルーツゼリー	牛乳 コーンフレーク
火	13 27	ごはん 魚の磯風味焼き 洋風白和え 玉ねぎのすまし汁	お茶 鶏ぞうすい	ヨーグルト
水	14	ごはん ひき肉と豆のケチャップ煮 ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 メロントースト	牛乳 せんべい
木	29	ごはん 魚の塩焼き 千切り大根の和え物 わかめのみそ汁	牛乳 じゃこ入りいも天	牛乳 ビスケット
金	16 30	ごはん 鶏のからあげ カリフラワーサラダ かきたまスープ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ
土	17 31	ごはん 中華丼 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい



- ・献立は変更になることもあります。
- ・離乳食はその日の献立に応じて作っています。