

令和 3年 1月

給食献立予定表

年間目標:一口目は野菜から食べよう
あした・まちのこども園 ☺

日	曜	10時のおやつ	昼食					3時のおやつ
			主食(黄)		主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
4	月	せんべい	麦飯	五分づきご飯	カレーライス	マカロニサラダ	みかん	クッキー
5	火	ウエハース	麦飯	五分づきご飯	鶏のピーナッツがらめ	春雨サラダ	もやしのみそ汁	甘夏蒸しパン
6	水	バナナ	麦飯	雑穀五分づきご飯	スパニッシュオムレツ	ナポリタン	あおさのみそ汁	プリッツ
7	木	ゼリー	麦飯	五分づきご飯	七草がゆ	おでん		スナツ麩
8	金	あられ	麦飯	五分づきご飯	いわしのトマト煮	ひじき五目炒め煮	卵スープ	ピザパン
9	土		麦茶・団子汁					
11	月		成人の日(せいじんのひ)					
12	火	みかん	麦飯	五分づきご飯	チキンチキンごぼう	バラエティサラダ	具だくさんみそ汁	玄米じゃこおにぎり
13	水	ヨーグルト	麦飯	雑穀五分づきご飯	松風焼き	白菜の煮びたし	えのきのみそ汁	ごまスティックビスケット
14	木	野菜おじや	麦飯	五分づきご飯	魚の磯辺揚げ	チンジャオロース風	かきたま汁	ピーパンケーキ
15	金	大根もち	麦飯	五分づきご飯	豆腐ハンバーグ	さつまいもサラダ	コンソメスープ	ポップコーン
16	土		麦茶・白菜と鶏のそうめん汁					
18	月	ビスコ	麦飯	五分づきご飯	さしみ(塩焼き)	野菜のかきあげ	豆腐のみそ汁	卵サンド
19	火	黄桃缶	麦飯	五分づきご飯	肉野菜炒め	ツナ入り厚焼き卵	けんちん汁	ぜんざい
20	水	人参スティック	麦飯	雑穀五分づきご飯	チリコンカン	ひじきとささみの酢の物	小松菜のみそ汁	肉まん
21	木	塩せんべい	混ぜいなり		誕生会 鶏のてりやき・和風スパゲティ・わかめスープ・フルーツ		ケーキ	
22	金	ゼリー	麦飯	五分づきご飯	すり身のふわふわ揚げ	かぼちやのそぼろ煮	豚汁	おかずパン
23	土		麦茶・卵うどん					
25	月	パイ	麦飯	五分づきご飯	ハヤシライス	スパゲティサラダ	バナナ	ポテトチップス
26	火	豆乳もち	麦飯	五分づきご飯	筑前煮	納豆和え	大根のみそ汁	トマト蒸しパン
27	水	パイン缶	麦飯	雑穀五分づきご飯	魚の西京焼き	中華風おひたし	すまし汁	あられ
28	木	りんご	麦飯	五分づきご飯	ささみのカレー揚げ	コールスローサラダ	野菜スープ	りんごとチーズ
29	金	さつまいもスティック	麦飯	五分づきご飯	マカロニグラタン	エビフライ・ゼリー	白菜のみそ汁	マドレーヌ
30	土		第45回 生活発表会					



★ 1月の目標 ★

≪ 行事食や郷土料理に親しもう ≫



～昔の食べ物について～



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。
食生活も大切に健康で元気に過ごせる1年にしましょう！
新しい年の始まりである1月は、おせち料理など年の始まりを祝う行事食があります。
「めでたさを重ねる」と縁起をかついでお重につめられ、料理にも健康長寿や五穀豊穡、子孫繁栄などの願いをこめて、縁起の良い食べ物が使われています。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

21日(木)は誕生会です

※ 都合により、献立を変更する場合があります



牛乳



手作りおやつ