

令和4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

日	曜	10時のおやつ	昼食				3時のおやつ	行事
			主食	主菜	副菜	汁物		
4	火	牛乳 サブレ	麦飯	ビーフカレー	南瓜サラダ	ヨーグルト	★いきなり団子	保育始め
5	水	牛乳 豆乳ゼリー	麦飯	鶏の味噌焼き	紅白なます	雑煮	★チョコチップスコーン	
6	木	牛乳 チーズ	麦飯	焼きビーフン	カラフルサラダ	わかめスープ	カステラ	
7	金	牛乳 バナナ	麦飯	さんまの塩焼き	ひじきの中華和え	七草すいとん汁	★フレンチトースト	火災訓練
8	土	ビスコ	牛丼（水筒&白ご飯）				せんべい	
10	月		🌸 成人の日 🌸					
11	火	牛乳 ミニどら焼き	麦飯	豚の生姜焼き	白菜の塩昆布和え	大根の味噌汁	★スイートポテト	交通安全指導
12	水	牛乳 りんご	麦飯	鶏肉のマーマレード煮	洋風白和え	かぼちゃポタージュ	★小豆のホットケーキ	
13	木	牛乳 芋けんぴ	麦飯	千草焼き	彩りナムル	つみれ汁	枝豆・チーズ	
14	金	牛乳 人参スティック	麦飯	コロッケ	ブロッコリーのおかか和え	トマトと卵のスープ	★マドレーヌ	歌唱指導
15	土	あられ	カレーうどん（水筒&△）				クリームパン	
17	月	牛乳 ウエハース	麦飯	ほうれん草としめじの Pasta	レンコンサラダ	カレースープ	★かぼちゃクッキー	
18	火	牛乳 塩せんべい	麦飯	鮭のチーズフライ	パンサンスー	飛鳥汁	★ソーダ饅頭	
19	水	牛乳 きゅうりスティック	麦飯	おでん風煮	コールスロー	納豆	★アメリカンドッグ	
20	木	牛乳 食パン	麦飯	ココット蒸し	ほうれん草のなめたけ和え	コンチャウダー	せんべい	
21	金	牛乳 ビスケット	麦飯	行事食			ケーキ	誕生会
22	土	クラッカー	ハヤシライス（水筒&白ご飯）				ロアンヌ	
24	月	牛乳 乾パン	麦飯	魚のパーベキューソース	大根サラダ	南瓜の味噌汁	★チーズ饅頭	
25	火	牛乳 かりんとう		お弁当の日			スティックパン	お弁当の日
26	水	牛乳 クッキー	麦飯	親子煮	ツナわかサラダ	ふりかけ	★お好み焼き	総練習
27	木	牛乳 ごまスティック	麦飯	デミハンバーグ	カラフルマッシュポテト	チンゲン菜のスープ	バナナ	
28	金	牛乳 丸ポーロ	麦飯	鶏肉のコンソメパン粉焼き	人参しりしり	レタススープ	★シュークリーム	りす組発表会
29	土	こつぶっこ	中華丼（水筒&白ご飯）				ミニドーナツ	
31	月	牛乳 ビスコ	麦飯	ポークビーンズ	バラエティサラダ	みかん	★黒糖蒸しパン	

給食だより

目標
【行事食や郷土料理に親しもう】

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、朝ごはんには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。

餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておさないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせず
- ⑤ 食べているときに目を離さない

★手作りおやつ

伝えていきたいおせち料理

おせち料理とは、お正月や節句などの節日に食べる料理のことを言います。代表的なのがお正月のおせち。一つひとつに意味があり、先人の思いが込められた料理が並べられます。作ることも食べることも少なくなってきたおせち料理ですが、折に触れて伝えていけたらいいですね。

※献立は都合により、変更する場合があります。