計石保育園
令和6年1月

給食献立予定表

年間目標 ： 楽しく食べよう

日	曜	10時のおやつ		昼食 主食	昼食 主菜	昼食 副菜	昼食 汁物	3時のおやつ		行事
1	月				年　始　休　み					
2	火									
3	水									
4	木	牛乳	せんべい	麦飯	鶏の味噌焼き	紅白なます	春雨スープ	牛乳	サブレ	保育始め
5	金	牛乳	ごまスティック	麦飯	洋風厚焼き卵	ピーマンのじゃこ炒め	七草すいとん汁	お茶	わかめおにぎり	
6	土		えびせん		きつねうどん（水筒・🍙）				ウエハース	
8	月				成　人　の　日					
9	火	牛乳	チーズ	麦飯	スパゲティナポリタン	グリーンサラダ	かきたま汁	牛乳	ミルク饅頭	
10	水	牛乳	野菜かりんとう	麦飯	鯵の竜田揚げ	ほうれん草の磯和え	大根のみそ汁	牛乳	お好み焼き	
11	木	牛乳	ビスケット	麦飯	レンコンハンバーグ	かぼちゃサラダ	野菜スープ	お茶	枝豆・せんべい	
12	金	牛乳	ブロッコリー	麦飯	おでん風煮	バンサンスー	ふりかけ	牛乳	さつまいも蒸しパン	
13	土				生　活　発　表　会　（うさぎ・きりん）					生活発表会
15	月	牛乳	クラッカー	麦飯	ハヤシライス	ブロッコリーサラダ	みかん	牛乳	豆腐ドーナツ	ふれあい交流会
16	火	牛乳	バナナ	麦飯	鮭の西京焼き	ひじきの煮物	シャキシャキ野菜の沢煮椀	牛乳	のり塩ポップコーン	
17	水	牛乳	ごまスティック	麦飯	中華丼	カミカミサラダ	納豆	お茶	丸ボーロ	
18	木		ヨーグルト	麦飯	鶏の唐揚げ	大根のゴマネーズ和え	白菜のみそ汁	牛乳	りんごケーキ	
19	金	牛乳	ふかし芋	麦飯	冬野菜のグラタン	人参きんぴら	あっさりスープ	お茶	塩昆布おにぎり	火災訓練
20	土		白い風船		ワンプレートおかず（水筒・🍙）				スティックパン	
22	月	牛乳	ミニドーナツ	麦飯	ポークビーンズ	じゃこドレッシングサラダ	ふりかけ	牛乳	クロックムッシュ	
23	火	牛乳	塩せん	麦飯	鯖の塩焼き	もやしのごま和え	さつま汁	牛乳	バナナ	
24	水	牛乳	プリッツ	麦飯	鶏肉のマーマレード煮	大根のナムル	呉汁	牛乳	かぼちゃマフィン	
25	木	牛乳	芋けんぴ		お　弁　当　の　日			お茶	ビスケット	お弁当の日
26	金	牛乳	シリアル	麦飯	ふわふわナゲット	白菜とりんごのサラダ	コーンチャウダー	お茶	ソーダ饅頭	
27	土		ビスコ		炊き込みご飯・みそ汁（水筒）				クッキー	
29	月	牛乳	ウエハース	麦飯	ドライカレー	マカロニサラダ	ヨーグルト	牛乳	大学芋	
30	火	牛乳	りんご	麦飯	炒り鶏	ほうれん草のごまみそ和え	すまし汁	お茶	せんべい	
31	水	牛乳	ごまスティック	麦飯	ハ　ッ　ピ　ー　メ　ニ　ュ　ー　の　日			牛乳	ケーキ	ハッピーメニュー

※献立は、都合により変更する場合があります

手作りおやつ

給食だより

【目標】

行事食や郷土料理に親しもう

おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

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。

※１月5日（金）
七草すいとん汁として
提供します