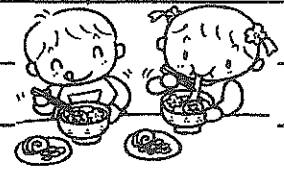


# 1月分給食献立表

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	金	元 旦		
2	土	年 始 休 日		



4	月	ハヤシライス みかん	りんごジュース ビスケット	ミニバームクーヘン
5	火	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鮭のみそ焼き 切り干し大根の酢の物	牛乳 せんべい	ミルク キャロットケーキ
6	水	麦ごはん きのことスープ 中華風ミートローフ 五目ビーフン和え	牛乳 バナナ	牛乳 あんこクッキー
7	木	わかめご飯 白菜とえのき茸のみそ汁 豆腐オムレツ ごぼうと大根のマヨサラダ	新年お茶会	お茶 七草がゆ
8	金	パースデーランチ	牛乳 小魚	パースデースイーツ
9	土	コーンラーメン ヨーグルト	オレンジジュース	せんべい

11	月	成 人 の 日		
12	火	麦ごはん 厚揚げとごぼうのみそ汁 のり塩からあげ 白菜のごま和え	牛乳 ビスケット	お茶 ぜんざい
13	水	麦ごはん 切り干し大根と平天のみそ汁 八宝豆腐 かぼちゃとさつま芋煮	牛乳 りんご	のむヨーグルト 豆腐ドーナツ
14	木	トースト ミルク ポトフ メルルーサのフライ สปาゲティサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃもち
15	金	わかめラーメン さつま芋のかき揚げ みかん	フルーツ牛乳 小魚	お茶 チーズおにぎり
16	土	大根パスタ フルーツサラダ	ぶどうジュース	ビスケット

18	月	麦ごはん すいとん汁 松風焼き かみかみサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 みそパン
19	火	お 弁 当 の 日	ヤクルト	せんべい
20	水	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 れんこんのつくね 切り干し大根のケチャップ煮	牛乳 せんべい	牛乳 ヨーグルトスコーン
21	木	麦ごはん きゃべつと油揚げのみそ汁 豆腐ナゲット ほうれん草としめじのサラダ	牛乳 昆布	コーヒー牛乳 エッグタルト
22	金	豚肉の甘辛丼 高野豆腐と根菜の煮物 りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 クリームチーズ蒸しパン
23	土	肉みそ丼 たくあん和え バナナ	オレンジジュース	せんべい

25	月	麦ごはん むらくも汁 鶏肉とさつま芋のごまがらめ 白菜と春雨の中華和え	牛乳 昆布	牛乳 じゃが芋サブレ
26	火	麦ごはん ほうれん草スープ 鶏肉のオレンジ焼き かぼちゃのごまみそサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 甘納豆蒸しパン
27	水	おろししょうがのあったかうどん 筑前煮 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 照り焼きピザ
28	木	麦ごはん 大根としめじのみそ汁 ツナチーズ春巻き 焼き肉サラダ	牛乳 小魚	牛乳 生どら
29	金	生 活 発 表 会		
30	土	カレーライス フルーツサラダ	りんごジュース	せんべい



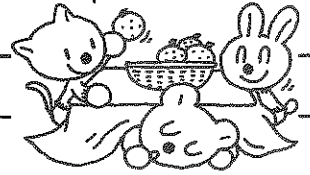
令和2年度

# 1月分給食献立表

(離乳食)

総社保育園

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	金	元 日		
2	土	年 始 休 園		



4	月	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参がゆ りんご	ビスケット	せんべい
5	火	人参・玉ねぎがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鮭と大根のみそ煮	せんべい	キャロットケーキ
6	水	白身魚・玉ねぎ・人参がゆ ビーフンスープ ミートローフ風	バナナ	芋りんご煮
7	木	人参・玉ねぎ・かぼちゃがゆ 白菜と大根のみそ汁 豆腐の五目煮	ビスケット	七草がゆ
8	金	鶏ミンチ・人参・ほうれん草がゆ じゃがいもスープ バナナヨーグルト	ウエハース	ジャムサンド
9	土	煮込みうどん ヨーグルト	せんべい	せんべい

11	月	成 人 の 日		
12	火	かぼちゃ・人参・白身魚がゆ 白菜とほうれん草のみそ汁 ミートボールの照り煮	ビスケット	りんご蒸しパン
13	水	大根・じゃが芋・人参がゆ かぼちゃのみそ汁 八宝豆腐	りんご	ポテトーナツ
14	木	コロコロパン ポトフ 白身魚とブロッコリ煮	せんべい	かぼちゃもち
15	金	磯煮込みうどん 肉じゃが風 バナナ	ビスケット	にんじんがゆ
16	土	スープバゲティ フルーツサラダ	せんべい	ビスケット

18	月	じゃが芋・玉ねぎ・きゅうりがゆ 白菜と人参のみそ汁 松風焼き	ビスケット	ホットケーキ
19	火	お 弁 当 の 日	ビスケット	せんべい
20	水	白身魚・じゃが芋・人参がゆ かぼちゃ・玉ねぎのみそ汁 つくね	せんべい	ヨーグルトパンケーキ
21	木	ほうれん草・人参・じゃが芋がゆ きゃべつと玉ねぎのみそ汁 豆腐ナゲット	ウエハース	にゅうめん
22	金	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参がゆ 白身魚とかぼちゃ煮 りんご	ビスケット	にんじん蒸しパン
23	土	鶏ミンチ・人参・じゃが芋がゆ バナナ	せんべい	せんべい

25	月	玉ねぎ・人参・じゃが芋がゆ 白菜と春雨スープ 煮込みハンバーグ	ビスケット	ポテトおやき
26	火	かぼちゃ・人参・白身魚がゆ ほうれん草と玉ねぎのスープ ミートボールのオレンジ煮	せんべい	蒸しパン
27	水	煮込みうどん 肉じゃが風 バナナ	ビスケット	かぼちゃがゆ
28	木	キャベツ・人参・きゅうりがゆ 大根のみそ汁 白身魚のケチャップ煮	せんべい	りんごパンケーキ
29	金	生 活 発 表 会		
30	土	じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ バナナヨーグルト	ビスケット	せんべい

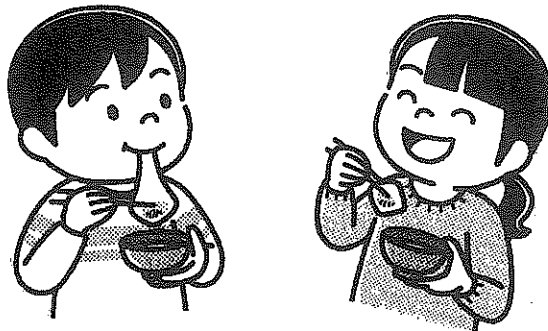


# 給食だより 正月に食べる雑煮

令和2年度 1月

## 地域や家庭によって雑煮はいろいろ

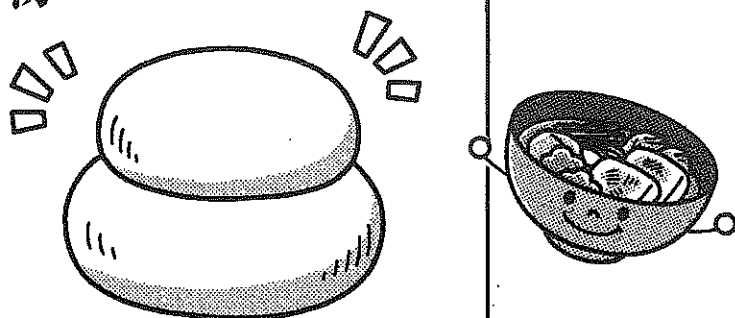
雑煮は、地域や家庭によってさまざまです。丸もちや角もち、また、焼いたもちか煮たもちか、味つけもしょうゆやみそなどがあります。ほかにもくるみだれにつけたり、あずきを使った汁だったり、あんこ入りのもちが入っていたりします。それぞれのご家庭で食べている雑煮について、話題にしてみませんか。



### もちはハレの日の食べ物

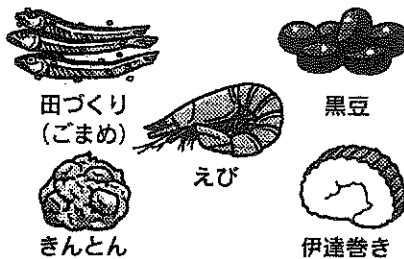
日本では、もちは昔から神様に供えられて、ハレの日の食べ物とされてきました。

鏡もちは、年神様へお供えする神聖なものです。正月に鏡もちを供えて、雑煮やおせち料理で神様をもてなし、同じものを食べることで1年を健康で過ごすための力をもらおうと考えられていました。

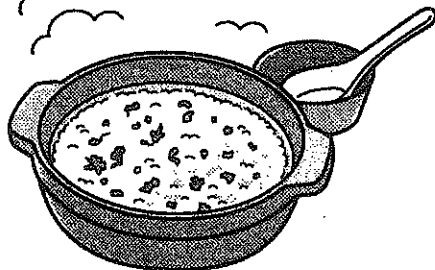


### 正月の行事食 おせち料理に込められた意味

正月の行事食であるおせち料理には、田づくり（ごまめ）や黒豆、えび、きんとん、伊達巻きなどがあり、それぞれにいろいろな意味や願いが込められています。例えば、田づくり（ごまめ）は五穀豊穰を、黒豆は「まめに暮らせるように」との願いが込められています。

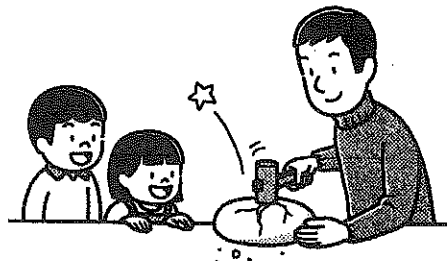


### 七草がゆ



1月7日に春の七草を入れて炊いたかゆを食べる風習があります。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」のことです。この日に七草がゆを食べることで、その年の無病息災を願っています。

### 1月11日は鏡開き



正月には年神様に鏡もちを供えます。その鏡もちを1月11日におろして「鏡開き」を行い、汁粉などにして食べます。鏡もちを小さくする時は、包丁などの刃物で切らずに、手や木づちなどで割ります。これは、「切る」という言葉避けるためといわれています。