

# 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	土	元旦		
3	月	年始休園		
4	火	カレーライス みかん	ヤクルト	ビスケット
5	水	麦ごはん 切り干し大根とじゃが芋のみそ汁 から揚げ?? ごぼうと大根のマヨサラダ	牛乳 せんべい	ミルク ヨーグルトケーキ
6	木	わかめご飯 白菜とえのき茸のみそ汁 ちくわの磯辺あげ 油揚げと野菜の和え物	牛乳 ポーロ	牛乳 チュロス
7	金	麦ごはん かまぼことほうれん草のすまし汁 松風焼き 紅白なます みかん	フルーツ牛乳 昆布	お茶 七草がゆ
8	土	けんちんうどん りんご	ぶどうジュース	せんべい



10	月	成人の日		
11	火	(誕生日会)クリームスパゲティー 照り焼きチキンサラダ ポテト ミニゼリー	牛乳 ビスケット	お茶 ぜんざい
12	水	麦ごはん むらくも汁 ぶりの幽庵焼き 白菜の煮びたし	牛乳 小魚	牛乳 豆腐のキッシュ風
13	木	ペッパーランチ風 中華スープ キャベツとブロッコリーのドレサラダ パイン缶	コーヒー牛乳 プチカップケーキ	牛乳 みそパン
14	金	麦ごはん キャベツとしめじのみそ汁 チーズバーガー風春巻き 豚バラ大根	牛乳 バナナ	ホットカルピス 青のリクッキー
15	土	マーボー白菜 フルーツサラダ	りんごジュース	ビスケット

17	月	麦ごはん 豚汁 さばの甘酢あん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	牛乳 ウエハース	牛乳 かりんとうまんじゆ
18	火	バターロールパン ミルク ポトフ 青のりナゲット 白菜のごまネーズサラダ	のむヨーグルト せんべい	お茶 ためきおにぎり
19	水	お弁当の日	りんご乳酸菌	プチカップケーキ
20	木	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め さつま芋のオレンジ煮	牛乳 りんご	牛乳 生チョコ風
21	金	おろししょうがのあったかうどん かぼちゃのいとこ煮 りんご	牛乳 昆布	コーヒー牛乳 クリームチーズサンド
22	土	ミートスパゲティー バナナ	野菜ジュース	せんべい

24	月	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 うどん入りぎょうざ焼き ほうれん草と人参のごま和え	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカーサンド
25	火	麦ごはん ごぼうと厚揚げのみそ汁 みそ豚 人参のクリーミーサラダ	牛乳 ポーロ	牛乳 パンケーキ
26	水	とりごぼうピラフ 野菜の香味スープ メルルーサのマヨネーズ焼き 白菜と春雨の中華和え	牛乳 バナナ	のむヨーグルト お麩ラスク
27	木	トースト 牛乳 かぼちゃスープ カリフラワーチーズあげ れんこんサラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 ほうれん草のポテトボール
28	金	麦ごはん 大根としめじのみそ汁 豚こま南蛮 ひじきと大豆煮	牛乳 ビスケット	牛乳 ぼっぼ焼き
29	土	生活発表会		

31	月	みそラーメン 筑前煮 オレンジ	牛乳 小魚	牛乳 豆っち一焼き
----	---	-----------------	----------	--------------



# 1月分給食献立表 (離乳食)

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	土	元 旦		
3	月	年 始 休 園		
4	火	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・じゃがいもがゆ みかん	せんべい	ビスケット
5	水	かぼちゃ・人参・ほうれん草がゆ じゃが芋と大根のみそ汁 ミートボールのケチャップ煮	せんべい	ヨーグルトケーキ
6	木	人参・じゃがいも・白身魚がゆ 白菜と人参のみそ汁 白身魚の磯煮	ポーロ	チュロス
7	金	大根・人参・玉ねぎがゆ ほうれん草のすまし汁 松風焼き みかん	ビスケット	七草がゆ
8	土	煮込みうどん すりおろしりんご	ビスケット	せんべい



10	月	成 人 の 日		
11	火	(誕生日会)スープスパゲティ キャベツのチキンサラダ風 ポテト	ビスケット	蒸しパン
12	水	人参・玉ねぎ・かぼちゃがゆ 白身魚の照り煮 白菜のやわらか煮	せんべい	豆腐ケーキ
13	木	鶏ミンチ・人参・じゃがいもがゆ かぼちゃスープ キャベツとブロッコリーサラダ パナナ	ポーロ	ポテトボール
14	金	大根・人参・白身魚がゆ キャベツと玉ねぎのみそ汁 大根のそぼろ煮	バナナ	フルーツきんとん
15	土	白菜・人参・玉ねぎがゆ フルーツサラダ	せんべい	ビスケット

17	月	大根・人参・かぼちゃがゆ 豆腐のみそ汁 じゃが芋の鶏そぼろ煮	ウエハース	蒸しまんじゆ
18	火	コロコロパン ポトフ 青のリナゲツ 白菜サラダ	せんべい	人参がゆ
19	水	お 弁 当 の 日	ビスケット	せんべい
20	木	人参・玉ねぎ・ピーマンがゆ 白菜とじゃがいものみそ汁 豆腐ハンバーグ	おろしりんご	バナナケーキ
21	金	煮込みうどん かぼちゃのやわらか煮 すりおろしりんご	バナナ	ジャムサンド
22	土	スープスパゲティ パナナ	ビスケット	せんべい

24	月	ほうれん草・人参・白菜がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 うどん入りぎょうざ焼き	せんべい	クラッカーサンド
25	火	かぼちゃ・ブロッコリー・白身魚がゆ 坦々スープ 人参のクリーミーサラダ	ポーロ	パンケーキ
26	水	人参・じゃがいも・ささみがゆ キャベツと玉ねぎのスープ 白身魚と白菜煮	バナナ	かぼちゃもち
27	木	コロコロパン かぼちゃスープ 白身魚のアップルソース	ウエハース	ほうれん草のポテトボール
28	金	じゃがいも・人参がゆ 大根と人参のみそ汁 豆腐の五目煮	ビスケット	ぼっぼ焼き
29	土	生 活 発 表 会		

31	月	煮込みうどん 肉じゃが風煮 おろしりんご	せんべい	かぼちゃがゆ
----	---	----------------------	------	--------



# 給食だより

令和3年度 1月

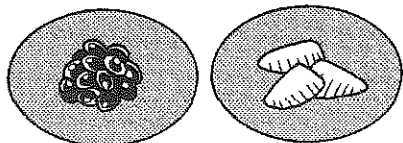


## 子どもたちに伝えていきたい 伝統的な行事食

行事食とは、年中行事に食べる料理のことです。1月は、おせち料理や雑煮、七草がゆなど、行事食を食べる機会が多くあります。家族で一緒に食べたり、食文化について話したりしてみませんか。

### いろいろな願いが込められている

## おせち料理

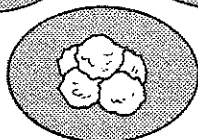


**黒豆** …まめに喜らせるように。

**数の子** …にしんは多くの卵を抱えることから子孫繁栄や子宝に恵まれるように。

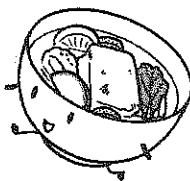
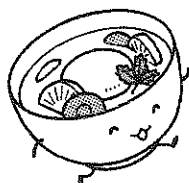


**田づくり** …昔、かたくちいわしが作物の肥料に使われていたため五穀豊穰を願って。



**昆布巻き** …「よろこぶ」ことが二重、三重となるように。

**きんとん** …黄金色が財宝を意味し、経済の発展を願って。



## 1月の行事食

### 雑煮

もともとは年神様にお供えたその土地の産物ともちを一つの鍋で煮たものです。入れる具材や味つけなどは、地域や家庭によってさまざまです。

### 七草がゆ

春の七草(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)を入れたかゆで、1月7日の朝に食べて1年の無病息災を祈ります。

### おしるこ

1月11日の鏡開きに、鏡もちをおしるこにして食べます。鏡もちが神様にお供えたものなので、刃物で切らずに木づちなどで小さく割ります。

## もちを食べる時の注意点



もちは粘着性が高く、窒息につながりやすい食品なので、お子さんには、ひと口量を守ってよくかむように伝えます。また、食事に集中させ、ふざけないように見守ります。



### 食べ物による窒息事故を防ぐために

- ・テレビを見ながらの食事や、口に入れたまま話すことはさせない
- ・食べる機能の発達に合わせて食品を適切な大きさにする
- ・食事の際は誰かがそばにいて注意して見守る
- ・ゆっくりよくかんで食べるように注意を促す
- ・遊んだり歩いたり寝転んだりしたまま食べさせない
- ・食事中にびっくりさせるようなことはしない

