

1月分給食献立表

総社保育園

日	曜日	献立名	10時の おやつ	3時のおやつ
1	月	元旦		
2	火	年始 休園		
3	水	年始 休園		
4	木	カレーライス みかん		ビスケット
5	金	ミートソーススパゲッティー ポテトサラダ パイン缶	牛乳 せんべい	お茶 七草がゆ
6	土	お弁当の日	ヤクルト	せんべい

8	月	成人の日		
9	火	麦ごはん 切り干し大根と人参のみそ汁 鮭のタルタル風ソース ピーソンの酢の物	牛乳 ビスケット	牛乳 ポテチケーゾ
10	水	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ささみのレモン風味 じゃこサラダ	コーヒー牛乳 昆布	牛乳 ローソレドケーキ
11	木	みそラーメン 高野豆腐とさつま芋の煮物 りんご	牛乳 スナックパン	お茶 ぜんざい・芋ぜんざい
12	金	ガバオライス 豆乳コーンスープ みかん	牛乳 かりんどう	牛乳 フルーツ牛乳 小魚マヨネーズ
13	土	卵とじうどん ヨーグルト	オレンジジュース	ビスケット

15	月	麦ごはん 相性汁 鶏肉のピカタ ゆかり和え	牛乳 ポーロ	コーヒー牛乳 米粉のシナモンクッキー
16	火	ゆかりご飯 手まり麩のすまし汁 ふりの照り焼き 紅白なます 黒豆煮 茹アロツコリー みかん	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 チョコバナナ
17	水	チャーハン風わかめご飯 ごぼうスープ しゅうまい風 ヤムウンゼン	牛乳 バナナ	牛乳 ぐりぐりカステラ
18	木	麦ごはん もずくスープ 八宝豆腐 里芋のそぼろ煮	牛乳 せんべい	牛乳 おまんじゅう
19	金	豆乳ちやんぼんうどん 筑前煮 オレンジ	牛乳 ビスケット	お茶 おかかおにぎり
20	土	麻婆白菜丼 フルーツサラダ	りんごジュース	せんべい

22	月	麦ごはん きゆべつとえのきのみそ汁 鶏肉の生姜焼き 豚肉と白菜煮	牛乳 昆布	牛乳 さつま芋のケーキ
23	火	トースト ミルク 豆腐のカレースープ 白菜メンチカツ れんこんとひじきサラダ	牛乳 ポーロ	のむヨーグルト おからかりんどう
24	水	麦ごはん はんぺんとほうれん草のすまし汁 鮭のカラフル甘酢あん 白和え	牛乳 りんご	牛乳 甘納豆蒸しパン
25	木	麦ごはん けんちん汁 照り焼きチキン 白菜とほうれん草の磯和え	牛乳 せんべい	牛乳 きな粉あられ
26	金	麦ごはん みそスープ タラとさつま芋の甘辛煮 大根のきんぴら	牛乳 スナックパン	牛乳 ふなやき
27	土	生活発表会		

29	月	麦ごはん 白菜としめじのみそ汁 豚肉と厚揚げの和風炒め ぶり大根 パイン缶	のむヨーグルト 小魚	牛乳 塊まんじゆ
30	火	麦ごはん 豆腐と玉ねぎのみそ汁 メルルーサのスイートチリソース おからサラダ	牛乳 ビスケット	ミルク ジャムマフィン
31	水	バターロールパン 牛乳 えのきとチンゲン菜のスープ 鶏肉のクリーム煮 フロツコリーのみそサラダ	牛乳 せんべい	お茶 チーズとこはんのお焼き



給食だより

令和5年度 1月

おせち料理とは、もともと節日(季節のかわり目などにお祝いを行う日)に神様に供える料理のことで、「御節供」が略されたものです。現在は、正月のみに出すようになりました。おせち料理には農作や家族の健康など、いろいろな願いが込められています。

おせち料理に込められた願い

黒豆



邪気をはらい、「まめ」に暮らせるように、という願いが込められています。

数の子



にしんの卵は数が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

田づくり



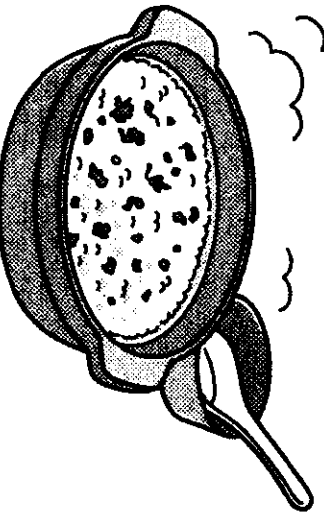
昔はかたくちいわしを田の肥料に使うことから、五穀豊穡を願っています。

えび



えびのように腰が曲がるまで長生きするように、という願いが込められています。

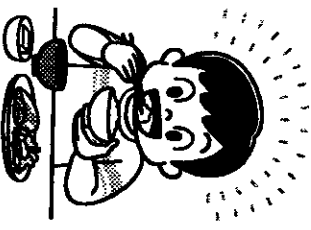
七草がゆ



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、なすな、ごぎょう、はごへら、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。

しつかり かせ予防

かせを防ぐには、いろいろな食べ物をバランスよく食べて、かせに負けない体をつくることが大切です。また、十分な睡眠をとることも心がけてください。



冬野菜を 食べましょう

はくさいやねぎ、だいこんなどの冬野菜がおいしい季節です。鍋物やスープなどで、新鮮な冬野菜を味わいましょう。

