



# 2022年 1月 給食献立表



日(曜日)	献立	材 料 名				午前おやつ 乳児のみ	午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他		
4 (火) お弁当の日	高野豆腐のそぼろ煮 小魚 大根と人参の味噌汁	高野豆腐・鶏ミンチ・鰹節 かえりちりめん わかめ・味噌・煮干し	玉ねぎ・ミックスベジタブル 大根・人参・ねぎ	砂糖・片栗粉	醤油・みりん 酢 醤油	お菓子 牛乳	げんこつ飴(手) お菓子 牛乳
5 (水)	野菜ビーフン 小魚 小松菜と油揚げの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	キャベツ・人参・ピーマン・椎茸・もやし・玉ねぎ 小松菜・たまねぎ・ねぎ	ビーフン・油・片栗粉	塩・コンソメ・中華だし・醤油 酢 醤油	果物 牛乳	ヨーグルト お菓子
6 (木)	ぶりの照り焼き 白和え・黒豆・ごまめ 花麩とわかめの澄まし汁	鯛 豆腐・かえりちりめん・黒豆 わかめ・鰹節	人参・えのき・ほうれん草 椎茸・三つ葉	こんにやく・砂糖・ごま 花麩	醤油・砂糖・みりん 塩・醤油・酢 醤油・みりん	果物 牛乳	いちごスコーン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
7 (金)	ポークカレー スパゲッティサラダ	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 人参・きゅうり・キャベツ	じゃが芋・油・マーガリン スパゲティ・マヨネーズ	カレー粉・カレールウ・コンソメ 塩・レモン果汁	果物 牛乳	チーズ お菓子 牛乳
8(土)						お菓子・牛乳	
10日 成人の日(祝日)							
11 (火)	洋風おでん 小魚 もやしスープ	鶏肉・ちくわ・平天・ウインナー かえりちりめん ツナ・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・人参・干し椎茸・ねぎ	砂糖・じゃが芋	塩・醤油・鶏がら 酢 醤油・コンソメ	お菓子 牛乳	みかん お菓子 牛乳
12 (水) お誕生日会	ゆかりご飯 マーマレード焼き かぼちゃのサラダ レタススープ	鶏肉 ハム ツナ・昆布・鰹節	かぼちゃ・玉ねぎ・コーン・人参・きゅうり レタス・玉ねぎ・人参・パセリ・干し椎茸	マーマレードジャム・砂糖・片栗粉 マヨネーズ・じゃが芋	醤油・塩 塩・レモン果汁 塩・コンソメ・醤油	お菓子 牛乳	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
スケート教室① 13(木) 亀岡 すみれ	白身魚のフライ キャベツとわかめのごまマヨ和え むらくも汁	鱈 わかめ 卵・鰹節・昆布	キャベツ・コーン・人参 チンゲン菜・人参・玉ねぎ	パン粉・油 砂糖・ごま・マヨネーズ 片栗粉	醤油 醤油	果物 牛乳	ぜんざい(手) 0歳 ふかし芋 お茶
スケート教室① 14(金) 上西山 すみれ	八宝菜 小魚 大根となめこの味噌汁	豚肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん 煮干し・味噌・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・エリンギ・生姜・もやし 大根・なめこ・ねぎ	片栗粉・ごま油	醤油・中華だし 酢 醤油	果物 牛乳	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
15(土)						お菓子・牛乳	
17 (月)	トマトとツナのスパゲティ 小魚 野菜スープ	ツナ かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	トマト・玉ねぎ・人参・にんにく・パセリ・生姜 キャベツ・人参・玉ねぎ・ねぎ・椎茸	スパゲティ・オリーブオイル	塩・ケチャップ・コンソメ 酢 コンソメ・醤油・塩	お菓子 牛乳	りんご お菓子 牛乳
スケート教室② 18(火) 上西山 すみれ	鯖の塩焼き 人参サラダ さつま芋の味噌汁	鯖 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	人参・もやし・ほうれん草・コーン 玉ねぎ・ねぎ	砂糖・サラダ油 さつま芋	塩 塩・りんご酢・レモン果汁・醤油 醤油	果物 牛乳	揚げパン(手) 0.1歳 ロールパン 牛乳
スケート教室② 19(水) 亀岡 すみれ	ポークビーンズ 小魚 春雨スープ	豚肉・大豆 かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・トマト缶・ピーマン もやし・人参・玉ねぎ・ねぎ・干し椎茸	じゃが芋・マカロニ・砂糖 春雨	ケチャップ・コンソメ 酢 塩・醤油・コンソメ	果物 牛乳	ヨーグルト お菓子
スケート教室 20(木) 亀岡 れんげ	筑前煮 小魚 白菜としめじの味噌汁	鶏肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	人参・れんこん・ごぼう・三度豆・竹の子 白菜・しめじ・ねぎ	砂糖・こんにやく	みりん・醤油 酢 醤油	果物 牛乳	野菜蒸しパン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
スケート教室 21(金) 上西山 れんげ	チキンカレー ミックスサラダ	鶏肉 ハム	人参・玉ねぎ キャベツ・人参・きゅうり・コーン	じゃが芋・油・マーガリン マヨネーズ	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 塩・レモン果汁	果物 牛乳	チーズ お菓子 牛乳
22(土)						お菓子・牛乳	
24 (月)	豚肉の生姜焼き 小魚 かぼちゃの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・もやし・生姜 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・片栗粉	みりん・醤油 酢 醤油	お菓子 牛乳	バナナ お菓子 牛乳
25 (火)	鮭のマヨネーズ焼き オレンジドレッシングのサラダ レタスと卵のスープ	鮭 ハム 卵・昆布・鰹節	マッシュルーム・玉ねぎ・パセリ・コーン キャベツ・人参・きゅうり・コーン 玉ねぎ・人参・レタス	マヨネーズ 油・砂糖	オレンジ果汁・塩 塩・鶏がら・醤油	果物 牛乳	五平餅(手) 0.1歳 おにぎり 牛乳
26 (水)	チンジャオロース 小魚 豆腐とわかめスープ	牛肉 かえりちりめん 豆腐・わかめ・鰹節	ピーマン・人参・もやし・竹の子 えのき・人参・ねぎ	片栗粉・油・砂糖	中華味・醤油 酢 鶏がら・醤油	果物 牛乳	ヨーグルト お菓子
27 (木)	鶏肝の元気煮 ラーメンサラダ もずくスープ	鶏肝・味噌 ハム もずく・豆腐・鰹節	生姜・にんにく 人参・キャベツ・きゅうり・コーン 人参・ねぎ	砂糖・油 中華麺・ごま油・マヨネーズ	醤油・みりん 醤油 鶏がら・塩・醤油	果物 牛乳	マーマレードケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
28 (金)	鶏じゃが 小魚 麩と玉ねぎの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 味噌・わかめ・煮干し	玉ねぎ・人参・三度豆 玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋・こんにやく・砂糖 麩	醤油	果物 牛乳	スナックパン 0.1歳 ロールパン 牛乳
29(土)						お菓子・牛乳	
31 (月)	親子汁 小魚 小松菜と春雨の和え物	鶏肉・卵・蒲鉾・鰹節 かえりちりめん ハム	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ 小松菜・人参・コーン・キャベツ	砂糖 春雨・砂糖	醤油・みりん 酢 酢・ごま油	お菓子 牛乳	みかん お菓子 牛乳

- ★ 0・1歳児は、午前のおやつがあります。(変更する事もあります)
- ★ 0・1歳児の野菜ジュース・飲むヨーグルトは牛乳もしくは、お茶になります。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、誕生日会(12日)は、主食は要りません。
- ★ つくし・れんげ・すみれ組は、お弁当の日(4日)は副食入りお弁当、水筒(お茶入り)、おしぼり、シートをご用意ください。
- ★ 裏面に食事便りを載せています。ご覧ください。



# 食事だより 1月



明けましておめでとうございます。

各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。園ではみんながおもちのような粘りのある、強い精神力を持った子供になってほしいと考えています。お正月休み明け、早寝・早起き・バランスのよい食事でご体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

## 1月の旬食材

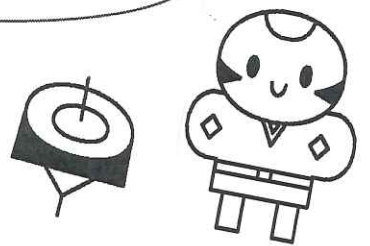
白菜

かいらわー

かぶ

小松菜

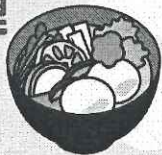
長いも



## 1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

### 1日～正月 おせち料理 ・お雑煮



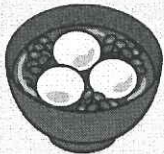
地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。

### 7日 人日の節句 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。



### 11日 鏡開き お汁粉



歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。

### 15日 小正月 あずきがゆ

あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。



## 日本の伝統 おせち料理



お正月には、「歳神様」を家にお迎えします。おせち料理はもともと神様にお供えする食事です。神様と同じものを食べることで、力を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考えられています。

一の重



祝い肴・口取りなど

二の重



焼き物・酢の物など

三の重



煮物など



黒豆

まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。



数の子

卵(子)の数が多くことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。



田作り(ごまめ)

小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。



たたきごぼう

ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。



伊達巻

巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。



紅白かまぼこ

赤は魔よけ、めでたき、白は清浄、神聖な色を表す。



きんとん

黄金に見立て、金運に恵まれるように。



昆布巻き

「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。



エビ

腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。



焼き魚

ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。



紅白なます

お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。



れんこん

穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。



里いも

親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。



くわい

大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。