



1月の献立表

令和3年1月5日 東部保育園

あけましておめでとうございます



曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	1月の旬の食材 白菜、かぶ、ブロッコリー、大根、長ねぎ、ほうれん草、小松菜、たら、わかさぎ、ぼんかんなど				1 年始休園	2 年始休園
午前のおやつ						
午後のおやつ						
食事メニュー	4 年始休園	5 スティックパン ツナ入り厚焼き卵 白菜のコールスロー 豆乳スープ バナナ	6 ☆七草粥作り 七草がゆ 松風焼き 紅白なます 黒豆煮 	7 ごはん 魚のごまみそ焼き 高菜の卵とじ ミニトマト きゃべつのみそ汁	8 ごはん 魚のみそクリーム煮 もやしのごま和え けんちん汁 みかん	9
午前のおやつ		牛乳 クッキー	牛乳 チーズ	牛乳 プルーン	牛乳 ブロッコリー	午前おやつ
午後のおやつ		牛乳 五平もち	牛乳 さつまいもきんとん	牛乳 おからドーナツ	牛乳 青のりクッキー	午後おやつ
食事メニュー	11 成人の日	12 ごはん 豚肉の マスタード焼き ブロッコリーの フレンチサラダ 人参しりしり レタススープ	13 十六穀米ごはん 魚の 味噌マヨネーズ焼き チンゲン菜と 厚揚げのナムル 粉ふき芋 白ネギのみそ汁	14 ごはん 手作りさつま揚げ 納豆サラダ かぶのみそ汁 りんご	15 豆乳ほうれん草パン 鶏肉の照り焼き さつまいもサラダ ミニトマト 白菜スープ	16
午前のおやつ		牛乳 せんべい	牛乳 おかずいりこ	牛乳 干し芋	牛乳 クラッカー	午前おやつ
午後のおやつ		牛乳 鏡開きぜんざい	牛乳 ジンジャーラスク	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 レーズンスコーン	午後おやつ
食事メニュー	18 ごはん ひじきハンバーグ マカロニサラダ 人参グラッセ かき玉スープ	19 ☆みそ作り はとむぎごはん 魚の煮つけ 切干大根サラダ ブロッコリー ごま二郎豚汁	20 ☆お誕生会メニュー 冬野菜のスープ スパゲッティ 魚の オーロラソース焼き 豆菜サラダ ミニトマト	21 ごはん 魚のゆずみそ焼き あらめの炒め煮 高野豆腐煮 昆布のスープ	22 ☆おでん作り おにぎり おでん ほうれん草サラダ みかん 	23
午前のおやつ	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃこ	牛乳 ふかし芋	牛乳 せんべい	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 大根のから揚げ	牛乳 ボンカン・いりこ	牛乳 パースターケーキ	牛乳 おほかおにぎり	牛乳 ジャムクッキー	午後おやつ
食事メニュー	25 ごはん 鶏肉の生姜焼き おからサラダ 人参のおかか煮 わかめのみそ汁	26 ごはん ししゃものごま焼き 菜種和え 切干大根の カレー炒め しじみ汁	27 ごはん 魚のねぎ塩焼 ブロッコリーの 白和え 大根きんぴら 麩のみそ汁	28 ごはん 白菜と豚肉の煮物 かぼちゃの マヨネーズ和え ミニトマト 春雨スープ	29 ☆こすもす組 リクエスト献立 カレーライス コロコロサラダ ほうれん草のソテー バナナ	
午前のおやつ	牛乳 野菜チップス	牛乳 人参スティック	牛乳 りんご	牛乳 かりんとう	牛乳 大根煮	
午後のおやつ	牛乳 りんごケーキ	牛乳 ポトフ	牛乳 しょうがおにぎり	牛乳 ごまくすもち	牛乳 ツナマヨ蒸しパン	

今年も、おいしく楽しく安心して食べられる給食を作りたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月はお正月に始まり、七草がゆ、とんどさんなど、日本に伝わる行事が続き日本の食文化に触れる機会が多い月です。行事食を通して、それぞれの行事に込められた願いや祈り、食べ物に対する感謝の気持ちなどを、子どもたちにもしっかりと伝えていきたいですね。

☆おせち料理(1月1日)

お正月にお迎える神様にお供えるための料理である「おせち」、一つ一つの料理には意味があります。
《黒豆》まめ(勤勉)に働き、まめに(健康)に暮らせますように願うもの。
《紅白なます》お祝いの水引きをかたどったもの。
《田作り》豊年豊作祈願。
《昆布巻き》よろ”こぶ”。
《れんこん》見通しがきくように願うもの。
《きんとん》宝物を意味し、豊かな生活を祈るもの。



☆七草がゆ(1月7日)

7日の朝に春の七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)を入れたお粥を食べ、無病息災を願います。七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた舌と胃袋を休ませる効果もあります。

☆鏡開き(1月11日)

お正月の間お供えていた鏡餅をおろして、木槌でたたき(開いて)ぜんざいやお雑煮にして食べます。

☆とんど焼き(1月13日)

お正月に飾ったしめ縄や門松などを燃やし、1年の無病息災を祈る行事。

~1月のおやくそく~

きちんと座って食べましょう

顔を上げる
下を向いたまま食べると、まわりの人との会話を楽しんだり、様子を見たりすることができません。

テーブルの端から、握りこぶし一つくらいあげる
テーブルに体の正面を向けて座ります。テーブルの高さくらいだと姿勢よく食べられます。

茶碗や小鉢など
小さな器は持って食べる。姿勢よく食べるために欠かせないことです。食器を持たないときも左手は遊ばせず、テーブルの上に出しておき、食器に手を添えたりします。

口を閉じて、よく噛んで食べる
食べているときに、周囲の人から口の中が見えたり、クチャクチャと音が出ないように口を閉じて噛みます。口に食べ物が入っているときにおしゃべりをしてはいけません。

足の裏をしっかり床につける
足を組んだり、プラプラさせずに、両方の足の裏を床につけます。

背筋を伸ばす
背もたれから握りこぶし一つくらいのすきまができるくらい、椅子に深く座り、尻の上に乗っく体をのせます。

★1月19日(火)は、あじさい組さんがみそ作りをします。完成は1年後で、園の給食で使う予定にしています。

※食材、行事等で献立を変更することがあります。
※お米は保育園で3分づきに精米しています。
※今月のリクエスト献立は、こすもす組さんです。
※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。