

1月こども園献立予定表



日本の食文化を知ろう！

竹原こども園



	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事						
きゅうしょく 給食	*3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子か 果物があり、昼食にごはんがあります。 *午後のおやつは、変更になることがあります。 *誕生日の日は、お弁当は要りません。 * がついている日はスプーンを持参してください。				にほん 日本ならではのお正月料理を味 わったり、お正月遊びを楽しんだり しよう！	
午後 おやつ	※(未:)は、未満児の別献立です。					
ぎょうじ 行事	5	6	7	8	9	10
きゅうしょく 給食	かれーびーふん カレー'Brien あますあ 甘酢和え くだもの	さばのおりし煮 みしろみさかな に (未:白身魚のおりし煮) さつま汁 くだもの	すぶた 酢豚 なむる ナムル くだもの	さかな 魚のねぎみそかけ あ ゆかり和え じる すまし汁 くだもの	だいす ごもくに 大豆の五目煮 ひろしまんぱく しゃきしゃきさらだ シャキシャキサラダ くだもの	とまとべんね トマトペニネ じやーまんぼーと ジャーマンポテト くだもの
ごご おやつ	すきむみるく スキムミルク ふ 麩のシナモンシュガー	すきむみるく スキムミルク くらっかーさんど クラッカーサンド	ななくさ 七草がゆ	ぎゅうにゅうふらんすばん 牛乳 フランスパンの まよねーずや マヨネーズ焼き	すきむみるく スキムミルク すいとん入りぜんざい	すきむみるく スキムミルク おかし



あけましておめでとうございます

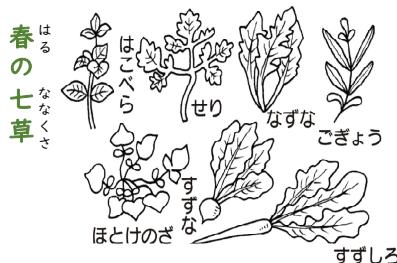


にほん むかし ぎょうじ た りょうり
日本では昔から行事にあわせて食べる料理がたくさんあり、それぞれいろいろな意味が込められています。

きゅうしょく とお こ にほん しょくぶんか し おも
給食を通して子どもたちに日本の食文化を知ってほしいと思います。

ななくさ 七草がゆ

七草がゆとは昔、七草の入ったお粥を食べて邪気を払い、無病息災を祈る行事として始まったそうです。1月7日は七草が入ったお粥を食べて、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわりましょう。



せちらりょうり お節料理

おせちは“重箱”につめられていますが、これは、“めでたさを重ねる”という意味があります。おせち料理にはいろいろな願いを込められた食材や料理があります。給食のおせち料理の日に、子どもたちにそれぞれの料理に込められた意味をお話する予定です。



ぞうに お雑煮

年中行事で、年神様に供えたお餅を煮て食べたことから由来しており、お雑煮を食べることにより、昨年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。

ぜんざい

鏡開きの日に鏡餅を食べることで1年の家族の無病息災を願います。こども園では、餅の代わりにすいとんを入れます。小豆には厄除けの意味もあります。

よくかんで あじわってたべましょう!

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事	12 せいじん ひ 成人の日	13 たんじょうかい 誕生会*	14 りょうり おせち料理	15	くっこんぐ クッキング	17
きゅうしょく 給食		ちりめんと卵のチャーハン ささみのチーズフライ ボイルキヤベツ じゃがいものポタージュ くだもの盛り合わせ	ちくせんに 筑前煮 紅白なます たづく 田作り くだもの	ひろしまトットレモン 花野菜サラダ くだもの	ぞうに 雑煮 ひじきの ごまヨネーズ くだもの	ほうとううどん さかな 魚のふりかけ くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク 3色 れんじゅやくっきー レンジヤークッキー	ぎゅうにゅう 牛乳	さつまいもきんとん	ぜりー りんごゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 トーステッドチーズ	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	19	20	21	22	23	24
きゅうしょく 給食	しおや さばの塩焼き (未:白身魚の塩焼き) あさづ 浅漬け くだもの わんたんすーぱ ワンタンスープ	やふうに すき焼き風煮 しょうゆ フレンチサラダ くだもの	にく 肉じゃが みそ汁 くだもの	ひじき入り ごもくあつや 五目厚焼き卵 こまつな 小松菜と ビーンズのサラダ くだもの	とりればー 鶏レバーと ポテトのカレー煮 かみかみさらだ カミカミサラダ くだもの	わふうばーくびーんず 和風ポークピーンズ まかろにさらだ マカロニサラダ くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク チーズ入り蒸しパン	ぎゅうにゅう 牛乳 りんごスキムケーキ	すきむみるく スキムミルク チーズおにぎり	すきむみるく スキムミルク ピザトースト	すきむみるく スキムミルク や みたらし焼き	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	26	27	28	29	30	31 参観日
きゅうしょく 給食	さかななんばんづ 魚の南蛮漬け こんさいしる 根菜みそ汁 くだもの	ちきんかれー チキンカレー フルーツヨーグルト	はっぽうさい 八宝菜 はるさめさらだ 春雨サラダ くだもの	さかなそーす 魚のひろしまソース ふかし芋 はくさいすーぱ 白菜スープ くだもの	たけはら 竹原きんぴら きっかあ 菊花和え くだもの	あつあにく 厚揚げの肉みそ煮 さらだ れんこんサラダ くだもの
ごご 午後 おやつ	にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 ごまクッキー	すきむみるく スキムミルク フレンチトースト	すきむみるく スキムミルク こまつなむぱん 小松菜蒸しパン	ぎゅうにゅう 牛乳 みそや 味噌焼きおにぎり	すきむみるく スキムミルク ぱいづ あんのパイ包み	すきむみるく スキムミルク おかし

旬の食材



	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量 (kcal)	
1月予定平均	398kcal	491kcal
目標量	400kcal	500kcal

*3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。

料理名 ぜんざい(4人分)

お正月料理を紹介します

食品名	分量 (g)	作り方
あずき	80	①あずきを軽く洗い、水気を切る。
三温糖	40	②鍋にあずきを入れて、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら、一度湯をすべて捨てる。
食塩	1.6	③②にあずきの倍ほどの水を入れてあずきが指でつぶせるほどの柔らかさになるまで炊く。
薄力粉	60	④砂糖と食塩を加えて調味する。
白玉粉	60	⑤薄力粉・白玉粉・適量の水を加えて混ぜ、一口大に丸める。
		⑥⑤を茹でて浮き上がったら③に入れる。