





1月こども園献立予定表

竹原こども園



ねらい 日本の食文化を知ろう！



	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	<p>*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。</p> <p>*午後のおやつは、変更になることがあります。</p> <p>*誕生会の日は、お弁当は要りません。</p> <p>*がついている日はスプーンを持参してください。</p> <p>※(未:)は、未満児の別献立です。</p>					
きゅうしょく 給食	<p>にほん しょうがつりょうり あじ 日本ならではの正月料理を味 わったり、しょうがつあそび たの しもう！   </p>					
ごご 午後 おやつ						
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 カレービーフン あまず あ 甘酢和え くだもの	さばのおろし煮 み しろみさかな に (未:白身魚のおろし煮) 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 ゆかり和え すまし汁 くだもの	だいず ごもくに 大豆の五目煮 ひろしまんぷく しゃきしゃきサラダ くだもの	とまと ぺんね トマトペンネ じゃーまん ぼてと ジャーマンポテト くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク ふ しなもん しゅがー 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



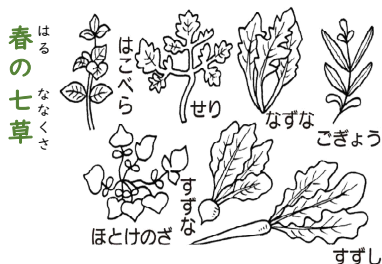
あけましておめでとうございます



にほん おかし ぎょうじ た りょうり い み こ
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。

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。



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。



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。



	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	16 くっきんぐ クッキング	17
きゅうしよく 給食		ちりめん ^{たまご} と卵 ^{ちゃん} のチャーハン ささみのチーズフライ ^{ちーず} ぼいるきゃべつ ^{ばいりん} じゃがいものポタージュ ^{じゃがいも} くだもの盛り合わせ ^{くだもの}	ちくぜんに ^{ちくぜん} 筑前煮 こうはく ^{こうはく} 紅白なます たづく ^{たづく} 田作り くだもの	ひろしま ^{とつとれもん} トツトレモン はなやさい ^{はなやさい} さらだ 花野菜サラダ くだもの	ぞうに ^{ぞうに} 雑煮 ひじきの ^{ひじきの} ごまマヨネーズ ^{ごま} くだもの	ほうとう ^{ほうとう} うどん さかな ^{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 ^{すきむみるく} さんしよく スキムミルク 3色 れんじゃーくつきー レンジャークッキー	ぎゅうにゆう 牛乳 さつまいもきんとん	りんご ^{ざりー} ゼリー	ぎゅうにゆう 牛乳 とーすてっどちーず 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
きゅうしよく 給食	さば ^{しおや} の塩焼き (未:白身魚の塩焼き) あさづ ^{あさづ} 浅漬け くだもの わんたん ^{わんたん} すーぶ ワントンスープ	すき ^{やふうに} 焼き風煮 しょうゆ ふれんち ^{ふれんち} さらだ フレンチサラダ くだもの	にく ^{にく} じゃが 肉じゃが みそ ^{みそ} 汁 くだもの	ひじき ^{ひじき} 入り ごもく ^{ごもく} あつや ^{あつや} たまご 五目厚焼き卵 こまつな ^{こまつな} 小松菜と びーんず ^{びーんず} さらだ ビーンズのサラダ くだもの	とり ^{とり} ればー 鶏レバーと ぼてと ^{ぼてと} かれーに ポテトのカレー煮 かみかみ ^{かみかみ} さらだ カミカミサラダ くだもの	わふう ^{わふう} ばーく ^{ばーく} びーんず 和風ポークビーンズ まかろに ^{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 ちーず ^{ちーず} い ^い おばん チーズ入り蒸しパン	ぎゅうにゆう ^{ぎゅうにゆう} よーぐると 牛乳 ヨーグルト りんご ^{りんご} すきむけーき りんごスキムケーキ	すきむみるく スキムミルク ちりめん ちーず ^{ちーず} おにぎり チーズおにぎり	すきむみるく スキムミルク びざー ^{びざー} と ピザトースト	すきむみるく スキムミルク みたら ^{みたら} し焼き 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 さんくわつ 参観日
きゅうしよく 給食	さかな ^{さかな} なんばんづ 魚の南蛮漬け こんさい ^{こんさい} おしる 根菜みそ汁 くだもの	ちきん ^{ちきん} かれー チキンカレー ふる ^{ふる} ーつ ^{ーつ} よーぐると フルーツヨーグルト	はっぱう ^{はっぱう} さい 八宝菜 はるさめ ^{はるさめ} さらだ 春雨サラダ くだもの	さかな ^{さかな} ひろしま ^{ひろしま} そーす 魚のひろしまソース ふかし ^{ふかし} 芋 はくさい ^{はくさい} すーぶ 白菜スープ くだもの	たけはら ^{たけはら} 竹原きんぴら きっかあ ^{きっかあ} 菊花和え くだもの	あつあ ^{あつあ} にく ^{にく} に 厚揚げの肉みそ煮 れんこん ^{れんこん} 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 ^{にゅうさん} きんいんりよう 乳酸菌飲料 くつきー ^{くつきー} ごまクッキー	すきむみるく スキムミルク ふれんち ^{ふれんち} とーすと フレンチトースト	すきむみるく スキムミルク こまつな ^{こまつな} おばん 小松菜蒸しパン	ぎゅうにゆう 牛乳 みそや ^{みそや} 味噌焼きおにぎり	すきむみるく スキムミルク あんの ^{あんの} パイ包み あんのパイ包み	すきむみるく スキムミルク おかし



	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。 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、一度湯をすて捨てる。 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。 ④砂糖と食塩を加えて調味する。 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③に入れる。	
三温糖	40		
食塩	1.6		
薄力粉	60		
白玉粉	60		