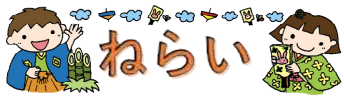


1月こども園献立予定表





たけのここども園



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>					
きゅうしよく 給食	<p>にほん しょうがつりょうり あじ 日本ならではのお正月料理を味 わったり、しょうがつあそ だの しょう! お正月遊びを楽しんだり しよう!</p>   					
ごこ 午後 おやつ						
ぎょうじ 行事	5	6	7	8	9	10
きゅうしよく 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 こまつな 小松菜と びーんず さらだ ビーンズのサラダ 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 しゃきしゃきさらだ ジャキジャキサラダ くだもの	とまとペンネ トマトペンネ じゃーまんぼと ジャーマンポテト くだもの
ごこ 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	ぎゅうにゆう 牛乳 くらっかーさんど クラッカーサンド	ななくさ 七草がゆ	ぎゅうにゆうふらんすばん 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



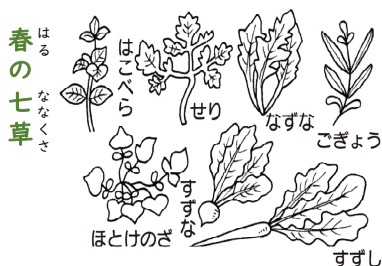
あけましておめでとうございます



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。
きゅうしよく 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。



よくかんで、あじわって食べましょう！

	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 か れー ひ カレーの日	14 りょうり おせち料理	15 たんじょうかい ＊誕生会＊	16	17 さんかんび 参観日
きゅうしよく 給食		ちきん か れー チキンカレー ふるーつ よーぐると フルーツヨーグルト	ちくぜんに 筑前煮 こうはく 紅白なます たづく 田作り くだもの	ちりめん と 卵の チャーハン ささみの チーズフライ ぼいる きゃべつ ポイルキャベツ じゃがいも の ポターージュ くだもの の 盛り合わせ	ひろしま と トレもん はなやさい さ ら だ 花野菜サラダ 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		ぎゅうにゅう 牛乳 ちーず い む ばん チーズ入り蒸しパン	すきむみるく スキムミルク さつまいもきんとん	ぎゅうにゅう 牛乳 さんしよくれんじゃーくつきー 3色レンジャークッキー	すきむみるく スキムミルク 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 1号認定休業日	20	21	22	23	24 さんかんび 参観日
きゅうしよく 給食	さばの しおや 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 すーぶ ワンタンスープ	すきや ふうに 焼き風煮 しょうゆ ふれんち さ ら だ フレンチサラダ くだもの	ひじき い 入り ごもく あつや たまご 五目厚揚げ卵 れんこん さ ら だ れんこんサラダ くだもの	あつあ にく に 厚揚げの肉みそ煮 ゆかり あ え くだもの	とり れ ばー 鶏レバーと ぼて と か れー に 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 和風ボーくんズ 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	りんご ぜりー りんごゼリー	ぎゅうにゅう よーぐると 牛乳 ヨーグルト 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 チーズおにぎり	ぎゅうにゅう 牛乳 びざ とーす と ピザトースト	すきむみるく スキムミルク 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 1号認定休業日	27	28	29 くっさんぐ クッキング	30	31
きゅうしよく 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	はっぱうさい 八宝菜 はるさめ さ ら だ 春雨サラダ くだもの	たけはら 竹原きんぴら きつあ 菊花和え くだもの	ぞうに 雑煮 ひじきの まよ ねー ず ごまマヨネーズ 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 すーぶ 白菜スープ くだもの	にく 肉じゃが みそ汁 くだもの
ごご 午後 おやつ	にゅうさんきんいりりょう 乳酸菌飲料 ごまクッキー	すきむみるく スキムミルク ふれんち とーす と フレンチトースト	ぎゅうにゅう 牛乳 ぱい っ つ あんのパイ包み	すきむみるく スキムミルク こまつな お ばん 小松菜蒸しパン	すきむみるく スキムミルク みそや 味噌焼きおにぎり	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		