



# 1月給食予定献立表



広田保育園

以上児	4	5	6	7	8	9
副食	・さつま芋とチーズの玉子焼き ・昆布の煮付 ・しめじの味噌汁 ・みかん	・松風焼き ・小松菜のごま和え ・すまし汁 ・りんご	・麻婆豆腐 ・拌三糸 ・若布コーンスープ ・オレンジ	・魚の照り焼き ・千草和え ・せんべい汁 ・バナナ	・豚肉と野菜の炒め煮 ・大豆サラダ ・もやしの味噌汁 ・ミニトマト	<b>手作り弁当の日</b> ・牛乳
おやつ	・がんづき ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・バナナケーキ ・牛乳	・栗ようかん ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	
	<b>11 成人の日</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
副食		・たまごのミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・コンソメスープ ・みかん	・チキンナゲット ・甘酢野菜 ・若布スープ ・グレープフルーツ	・海老と豆腐のケチャップ炒め ・ブロッコリーと若布のお浸し ・にらたま汁 ・りんご	・さばの塩焼き ・切干大根の和風サラダ ・かぶの味噌汁 ・キウイ	・五目納豆 ・さつま芋甘煮 ・牛乳 ・バナナ
おやつ		・ヤーコンとりんごのクラフティー ・牛乳	・バナナカスタード ・麦茶	・しょうゆ団子 ・牛乳	・たまごサンド ・牛乳	
	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21 お誕生会</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
副食	・マカロニグラタン ・シーフードサラダ ・春雨スープ ・ミニトマト	・魚の味噌焼き ・きんぴらごぼう ・五目うどん ・りんご	・親子煮 ・さつま芋サラダ ・なめこ汁 ・キウイ	・天丼 ・利久和え・南瓜含煮 ・花麩の清汁 ・みかん	・カレー ・白菜とハムのサラダ ・コーンとキャベツのスープ ・バナナ	・厚揚げの甘から煮 ・青菜のソテー ・牛乳 ・オレンジ
おやつ	・カルピスゼリー ・せんべい	・蒸しパン ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ブラウンケーキ ・牛乳	
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
副食	・鶏肉醤油煮 ・ツナサラダ ・かきたま汁 ・りんご	・たらのホイル焼き ・切干大根の炒り煮 ・豆腐の清汁 ・みかん	・ポテトオムレツ ・若布の煮物 ・ささみスープ ・グレープフルーツ	・豆腐の和風ボール ・りんごサラダ ・大根汁 ・ミニトマト	・筑前煮 ・ヤーコンサラダ ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・スイーティー	・焼きそば ・ブロッコリーのごま和え ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・甘食 ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・もちもちドーナツ ・牛乳	・オートミールクッキー ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	

**【平均給与栄養量】**

- エネルギー 423kcal
- たんぱく質 18.0g
- 脂質 17.8g

**春の七草(七草がゆ)**

1月7日に、せり、なずな、ごぎょう、はこべ、ほとけのざ、すずな、すずしろの七草が入った「七草がゆ」を食べ、胃腸をいたわりましょう。芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めておかゆを炊きます。

**お雑煮**



お雑煮は1年の無事を祈り、お正月に食べる伝統的な日本料理です。沖縄を除く日本各地でお雑煮を食べる風習があります。餅の形やだし、具の種類にいたるまで、地方や家庭ごとに千差万別です。

### 新年の豊作や家内安全の願いを込めて

餅は昔から日本人にとって御祝事や特別の日に食べる「ハレ」の食べ物でした。そのため新年を迎えるにあたり、餅をついて他の産物とともに歳神様にお供えをしました。そして元日にそのお供えをお下がりとして頂くのがお雑煮です。

「雑煮」の語源は「煮雑(にませ)」で、いろいろな具材を煮合わせたことからきているといえます。

**東西でのお雑煮の違い**

【関東】	【関西】
・角餅	・丸餅
・すまし汁	・白味噌

### ～郷土の家庭料理～ 煮しめ

煮しめはお正月はもちろん、御祝事や節句など、人がたくさん集まるときなどに振る舞われる縁起の良い料理です。

【由来】 煮汁がなくなるまで時間をかけてじっくりと煮るとい調理法の「煮しめる」からきています。

【意味】 根菜類やこんにやく、椎茸など、様々な食材を一緒に鍋で煮ることから、「家族が仲良く一緒に結ばれ、末永く繁栄しますように」という願いが込められています。

☆一説には、おせち料理の元祖とも言われています。

