

1 月給食予定献立表



竹駒保育園

	5	6	7 七草	8	9	10
副食	・松風焼き ・ほうれん草としめじのお浸し ・花麩の清汁 ・みかん	・肉豆腐 ・さつま芋サラダ ・玉葱の味噌汁 ・りんご	・赤魚の塩焼き ・切干大根の炒り煮 ・いものこ汁 ・キウイフルーツ	・チャプチェ ・もやしのナムル ・たまごスープ ・オレンジ	・味噌おでん ・ヤーコンサラダ ・吉野汁 ・バナナ	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・がんづき ・牛乳	・恐竜の卵 ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	・ジョア ・せんべい	・しょうゆ団子 ・牛乳	
	12	13	14	15	16	17
副食	成人の日 	・ツナとチーズの玉子焼き ・三色サラダ ・しめじの味噌汁 ・みかん	・さばの味噌煮 ・めかぶの和え物 ・もやしの味噌汁 ・ミニトマト	・炒り鶏 ・大徳寺和え ・すまし汁 ・バナナ	・豆腐だんごのケチャップ煮 ・ひじきサラダ ・若布コーンスープ ・キウイフルーツ	・挽肉そぼろ ・炒り玉子 ・ほうれん草のお浸し ・キャベツの味噌汁 ・みかん
おやつ		・スポロン ・せんべい	・りんごケーキ ・牛乳	・大学芋 ・牛乳	・バナナカスタード ・ビスケット	
	19	20	21	22 お誕生会	23	24
副食	・ぶりの照り焼き ・若布の煮物 ・大根汁 ・りんご	・ひじき玉子 ・胡瓜と春雨の和え物 ・五目味噌汁 ・バナナ	・カレー ・マカロニサラダ ・ベーコンスープ ・オレンジ	・天丼 ・ブロッコリーのお浸し ・南瓜含め煮 ・しめたま汁 ・みかん	・親子煮 ・ほうれんそうのごま和え ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ	・変り納豆 ・もやしの炒め物 ・豆麩の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・お好み焼き ・牛乳	・甘食 ・牛乳	・きなこ揚げパン ・牛乳	・ケーキ ・牛乳 	・小倉白玉 ・牛乳	
	26	27	28	29	30	31
副食	・たまごグラタン ・スパゲティソテー ・ささみスープ ・キウイフルーツ	・かじきの醤油マヨネーズ ・千草和え ・つくね汁 ・みかん	・豚肉の柳川もどき ・ごま酢キャベツ ・なめこ汁 ・ミニトマト	・マーボー豆腐 ・中華風サラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・チキンチキンごぼう ・小松菜と若布の和え物 ・かぶの味噌汁 ・りんご	・はんぺんのチーズ焼き ・野菜炒め ・小松菜の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・豆銀糖 ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・フルーツサンド ・牛乳	・ポテトたこ焼き風 ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	

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。餅は昔から日本人にとって御祝事や特別な日に食べる「ハレ」の食べものでした。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年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(にまぜ)」で、いろいろな具材を煮合わせたことからきているといひます。

春の七草

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「七草粥」を食べ、胃腸を労りましょう。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。

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時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】 根菜類やこんにゃく、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いわれています。

【今月の予定平均給与栄養量】

	(未満児)	(以上児)
・エネルギー	491 Kcal	386 Kcal
・たんぱく質	19.2 g	17.8 g
・脂質	16.6 g	16.6 g