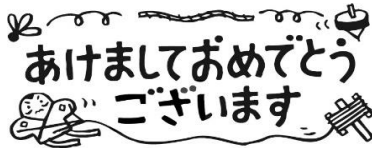


# 給食室より

平成 31 年 1 月 の 献 立

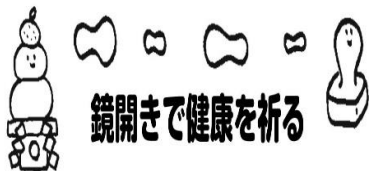


年末年始、楽しく過ごされた事と思います。

今年も子ども達がたくさんの楽しい「食」を体験できる様、努めて参ります。

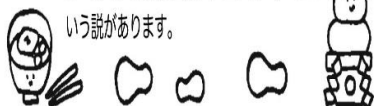
ご家庭のご協力とご支援のほど、宜しくお願い致します。

1月7日は人日(じんじつ)の節句と呼ばれ、1年の無病息災を願い、朝食に七草がゆを食べる習慣があります。このとき具材に用いられるのは「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)」の春の七草です。消化のおかゆは、正月にごちそうを食べて疲れた胃を休める働きがあるといわれています。



## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	全 児		午後のおやつ
			主 食	副 食	
4	金	ハーベスト	お べ ん と う の 日		ぼたぼたやき
5	土	白い風船	パ ン ・ 牛 乳		グリーンズナック
7	月	丸ポーロ	七草がゆ・鶏肉の味噌生姜焼き・フルーツ	牛乳	牛乳 スティックパン
8	火	オールレーズン	ごはん 洋風よせ揚げ・野菜のゴマ和え・味噌汁	牛乳	フルーツ ヨーグルト☆
9	水	フルーツ	ごはん イカと大根の煮物・清まし汁・ベーコンエッグ	牛乳	雪の宿
10	木	野菜ジュース	パ ン チキンと水菜のスパゲティ・コンソメスープ・フルーツ	牛乳	おにぎり☆ (里芋)
11	金	炒り小魚	ごはん 里芋のコロッケ・温野菜・味噌汁	牛乳	ぜんざい☆
12	土	ハイハイ	おにぎり カレーうどん・れんこんサラダ・フルーツ	牛乳	サッポロ ポテト
15	火	オレンジジュース	ごはん 栄養揚げ・野菜の納豆和え・味噌汁	牛乳	ミニハム ドッグ☆
16	水	フルーツ	ごはん 五色きんぴら・清まし汁・煮豆	牛乳	ひこうき ビスケット
17	木	野菜スティック	ごはん サバの味噌煮・かき玉汁・ほうれん草の磯和え	牛乳	カレーまん☆
18	金	ふわふわ人参チップ	ごはん 南瓜と厚揚げのそぼろ煮・カニサラダ・味噌汁	牛乳	ジョア(イチゴ) 丸ポーロ
19	土	炒り小魚	おにぎり 焼きそば・ぶどう豆・フルーツ	牛乳	えびせん
21	月	ビスコ	ごはん 豚肉とごぼうの味噌炒め・卵スープ・フルーツ	牛乳	たいやき
22	火	フルーツ	ごはん 魚の煮付け・豆サラダ・味噌汁	牛乳	お米の スナック
23	水	スポロン	麦ごはん イカの酢味噌和え・納豆・のり・そうめんの清まし汁	牛乳	プリン☆
24	木	きなこおかき	誕生会食 雑煮・がめ煮・紅白かまぼこ・なます・ごまめ・黒豆・フルーツ	牛乳	白あんパン
25	金	野菜スティック	雑穀ごはん カレー・フルーツサラダ	牛乳	ヤクルト 英字ビスケット
26	土	炒り小魚	おにぎり 八宝うどん・大根のかりかり漬け・フルーツ	牛乳	ポテト チップス
28	月	ねじねじ	昆布ごはん 粕汁・マカロニサラダ・フルーツ	牛乳	肉まん
29	火	フルーツ	ごはん 魚のカレー揚げ・もずく味噌汁・ブロッコリーとさつまいもの白和えサラダ	牛乳	南瓜白玉☆
30	水	動物ヨーチ	ごはん 大豆とこんにやくの中華旨煮・汁ビーフン・チーズ	牛乳	ミレー ビスケット
31	木	アップルジュース	パ ン ナポリタンスパゲティ・野菜スープ・フルーツ	牛乳	おにぎり☆ (赤飯)

☆は手作りおやつです。