

給食献立表

1月

給食だより

豊里幼稚園

令和4年1月1日

新年あけましておめでとうございます。

家族そろって新しい年を迎え、それぞれの目標をたてられたことと思います。給食室は、今年も安心・安全でおいしい楽しい給食を提供し、子供達の健やかな成長を見守っていききたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月は寒さも厳しく、引き続き体調をくずしやすい月です。年始年末で乱れてしまった生活リズムを少しづつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

今月のねらい

- *うがい・手洗いをしっかりする。
- *バランスよくしっかり食べよう。
- *風邪に負けない体力作りをしよう。

今月の行事食

- 7日(金)七草粥 ※おやつに食べます。
- 28日(金)お誕生日会
- 園児のみご飯はいりません。
- コップとお箸を忘れないでね。



春の七草粥

春の七草「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」をいれたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。豊里幼稚園では1月7日のおやつに予定しています。



◇お雑煮◇

お正月にお雑煮を食べる習慣は、平安時代から。正月にやってくる「年神さま」にそなえた餅や里芋、人参などを雑煮に煮込んで、元旦に食べたのが始まりだといわれています。一般的に、東日本では焼いた角餅をいれたしょうゆ仕立て、関西・四国ではゆでた丸もちをいれたみそ仕立て、中国・九州ちほうではゆでた丸もちをいれたしょうゆ仕立てのお雑煮が多いようです。そのほか、地方によって様々なお雑煮があります。

ご家庭では、どんなお雑煮を食べていますか。それぞれのご家庭の味を子供達にも伝えていきましょう。豊里幼稚園では1月5日にお雑煮を食べます。豊里幼稚園のお雑煮は冬野菜がはいった白みそのお雑煮を予定しています。



さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
5	水	クリームシチュー ゆで卵 りんごサラダ みかん	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 ブロッコリー 牛乳 小麦粉 コンソメ バター/卵/りんご キャベツ 胡瓜/みかん	お雑煮	牛乳 スティックパン
6	木	鯖の梅みそ焼き 大根なます かき玉汁 パナナ	鯖(白身魚) 梅肉 みそ/大根 人参 胡瓜 すりごま /玉葱 卵 人参 小松菜 /パナナ	牛乳 りんごきんとん	牛乳 りんごきんとん
7	金	ポークチャップ すまし汁 キャベツのみそマヨ和え みかん	豚肉 玉葱 しめじ 人参 ケチャップ/豆腐 えのき 葱 花魁 /キャベツ わかめ 人参 みそマヨネーズ/みかん	七草粥	七草粥
8	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
11	火	タンドリーチキン かぶのサラダ 沢煮焼 オレンジ	鶏肉 玉葱 にんにく ヨーグルト カレー粉/かぶ 胡瓜 人参 ツナ マヨネーズ/あつあげ 人参 えのき ごぼう 葱/オレンジ	牛乳 マーマレード サンド	牛乳 マーマレード サンド
12	水	筑前煮 千草焼き みそ汁 みかん	鶏肉 人参 れんこん 大根 ごぼう こんにゃく いんげん/卵 ほうれん草 鶏ミンチ 人参/豆腐 白菜 葱 みそ/みかん	牛乳 黒豆きなこ パウンドケーキ	牛乳 黒豆きなこ パウンドケーキ
13	木	麻婆豆腐 塩昆布和え わかめスープ パナナ	豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 にんにく 生姜 葱 みそ/白菜 胡瓜 塩昆布/わかめ 玉葱 白葱 ごま 鶏がら/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
14	金	白身魚のコーンフ레이크揚げ 胡瓜もみ みそ汁 オレンジ	白身魚 コーンフ레이크 パン粉 小麦粉 卵 ソース/胡瓜 しらす わかめ/南瓜 玉葱 豆腐 みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
15	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
17	月	豆乳うどん 南瓜のバター焼き おかか和え オレンジ	うどん 鶏ミンチ 玉葱 人参 小松菜 豆乳 みそ/南瓜 バター /ほうれん草 キャベツ 人参 チーズ 糸けすり/オレンジ	牛乳 げんこつ ドーナツ	牛乳 げんこつ ドーナツ
18	火	れんこんハンバーグ 春雨サラダ みそ汁 パナナ	豚ミンチ 玉葱 豆腐 れんこん パン粉 卵/春雨 卵 胡瓜 人参/白菜 うす揚げ 豆腐 みそ/パナナ	牛乳 大学芋	牛乳 大学芋
19	水	チーズピカタ 納豆和え すまし汁 みかん	鶏もも肉 粉チーズ 小麦粉 卵 ケチャップ/納豆 キャベツ もやし 人参/豆腐 玉葱 わかめ 葱 みそ/みかん	牛乳 きな粉ごま団子	牛乳 きな粉ごま団子
20	木	鯖の野菜あんかけ マセドアンサラダ みそ汁 みかん	鯖(白身) 玉葱 人参 ビーマン/じゃがいも 人参 胡瓜 マヨネーズ/キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
21	金	八宝菜 さつまいもの甘煮 ワンタンスープ りんご	豚肉 玉葱 人参 えび 白菜 ブロッコリー 片栗粉/さつまいも /ワンタン 玉葱 チンゲン菜 人参/りんご	牛乳 田作り お菓子	牛乳 田作り お菓子
22	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
24	月	カレーシチュー チキンナゲット スパゲティサラダ みかん	豚肉 玉葱 人参 じゃがいも しめじ ブロッコリー カレールー /チキンナゲット/スパゲティ 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ/ みかん	牛乳 人参ケーキ	牛乳 人参ケーキ
25	火	鮭入りマカロニグラタン パナナ ボン酢和え コンソメスープ	鮭 マカロニ しめじ 人参 ほうれん草 玉葱 牛乳 パン粉 小麦粉 /キャベツ 小松菜 しめじ ボン酢/大根 人参 コンソメ パセリ /パナナ	ひじき チャーハン	ひじき チャーハン
26	水	ミネストローネ ウィンナー 白菜の煮浸し みかん	玉葱 人参 豚肉 じゃがいも キャベツ トマトピューレ パセリ コンソメ/ウィンナー/白菜 水菜 人参 厚揚げ/みかん	牛乳 オレンジパン	牛乳 オレンジパン
27	木	おでん ごまドレ和え 豆乳みそ汁 オレンジ	大根 卵 ちくわ 人参 厚揚げ こんにゃく/もやし 人参 揚げ 胡瓜 ごまドレ/白菜 人参 豆乳 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
28	金	♪お誕生日会♪		牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
29	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
31	月	鯖のみそ煮 切干大根のサラダ けんちん汁 オレンジ	鯖(白身) みそ 生姜/切り干し大根 人参 揚げ 胡瓜 ごま /大根 人参 豆腐 ごぼう 鶏肉 葱/オレンジ	牛乳 ココア ちんすこう	牛乳 ココア ちんすこう

玄関に給食の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、みてお帰りください。都合により、献立を変更することがあります。