



1月のこんだて



つばき・東つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
4	土	ジャムサンド	牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
6	月	ふりかけごはん	大根と長ねぎの味噌汁 梅酢からあげ ほうれん草のゴマ和え	牛乳 ブリッツ	お茶 ★おしるこ
7	火	コーンチャーハン	ワカメと玉ねぎの中華スープ マーボー豆腐 3色ナムル	ホットカルピス ラムネ	プリン 小魚
8	水	ソース焼きそば	しめじと小松菜のスープ フルーツポンチ はんぺんのたらこマヨ焼き	野菜ジュース ふがし	牛乳 ★味噌おでん
9	木	食パンマンと ジャムおじさん	冬野菜チャウダー ポークチャップ 野菜スティック	牛乳 ビスケット	グレープジュース ★じゃがバター
10	金	赤飯	水菜と人参のすまし汁 みかん 鮭の西京焼き キャベツの浅漬け	ヤクルト おせんべい	牛乳 ★たまご蒸しパン
11	土	マヨコーントースト	牛乳 黄桃のシロップ和え	おやつ	
14	火	わかめちゃん ごはん	かぶとチンゲン菜の味噌汁 すき焼き風煮 ブロッコリーの和風ドレッシング和え	ぶどうジュース クッキー	ゼリー カルテツウェハース
15	水	しめじとベーコンの バター醤油スパゲティ	白菜とカニカマのスープ カップミートエッグ いちごヨーグルト	ミルクココア ブリッツ	牛乳 ★もちもちドーナツ
16	木	のらくろパン	ミネストローネ ジャーマンポテト たらのムニエル	牛乳 ふがし	リンゴジュース ★ドリア
17	金	お誕生会 ポパイカレー	キャベツとひじきのマヨサラダ りんご	野菜ジュース ソフトラムネ	牛乳 ★バナナケーキ
18	土	ピザトースト	牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
20	月	鶏そぼろ丼	長ねぎとわかめのスープ 春雨サラダ みかん	牛乳 ブリッツ	野菜ジュース★クラ ッカーのホイップサンド
21	火	ミッフィーちゃん ごはん	大根と人参のすまし汁 白身魚のパン粉焼き 小松菜の煮びたし	ホットカルピス 小魚	ヨーグルト
22	水	五目うどん	ちくわの磯辺揚げ バナナ	野菜ジュース ビスケット	牛乳 ★おにまんじゅう
23	木	食パンマンと バタコさん	クリームスープ 照り焼きチキン ブロッコリーのホットサラダ	牛乳 ふがし	★すいとん
24	金	ピーターパン ごはん	かぶとほうれん草の味噌汁 肉じゃが うましおキャベツ	リンゴジュース おせんべい	牛乳 ★ひとくちピザ
25	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	
27	月	きのこピラフ	ふわ玉レタスのスープ カレイのチリソースがけ 洋風温野菜	牛乳 ふがし	リンゴジュース ★フランクフルト
28	火	じゃこごはん	たまねぎと水菜のすまし汁 筑前煮 みかん	野菜ジュース クッキー	ゼリー ミルクチップ
29	水	しょうゆラーメン	春巻き りんご	ヤクルト 小魚	牛乳 ★マーブルクッキー
30	木	ロールパンナ ちゃん	ポトフ風スープ ハンバーグ マカロニサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 ★焼きおにぎり
31	金	ハヤシライス	ほうれんそうのスクランブルエッグ チーズ	リンゴジュース ソフトラムネ	つ：ジョア東：牛乳 ★おふのラスク



平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー(Kcal)	541 676
脂質(g)	18.4 23.6
タンパク質(g)	17.8 20.2

今月の食育メモ

皆さんは今年おせち料理でお正月を迎えましたか？今月はおせち料理についてのお話です。

おせち料理の「おせち」とは「お節供」が省略された言葉で平安時代に宮中で行われていたお節供の行事の事です。おせち領地は節日(元旦と五節句のこと)に「神に供えた料理」のことでした。江戸時代後期に江戸の庶民がこの宮中行事を生活に取り入れ始めたのがきっかけで全国的におせち料理の風習が広まりました。やがて節句の一番目に当たる正月での料理が「おせち料理」と呼ばれるようになりました。おせち料理にはそれぞれの料理に意味があります。そのいくつかをご紹介します。

黒豆は家族みんながマメ煮元気に働けるようにとの願い。田作りは昔は子いわしを田んぼの肥料にしていたことから五穀豊穡を願う縁起物。数の子にはしんには一腹に5~10万個の卵をかかえることから子宝に恵まれ代々栄えますようにとの願い。栗きんとんは黄金色をしているため財産がたまりますよという意味。紅白かまぼこは赤は魔よけ、白は正常で清らかであるよとの願いが込められています。かまぼこの形は日の出を表し、縁起を担ぐという意味もあります。



★印は手作りおやつです。今月の献立立案は15日です。※10時のおやつは3歳未満児のみです。※献立は都合により変わる場合があります。
あけましておめでとうございます。年末年始は家族と楽しく過ごせましたか？
まだまだ寒い日が続くので手洗いうがいをしっかりと給食もたくさん食べて
元気に過ごしましょう。給食の先生より

