

令和4年1月



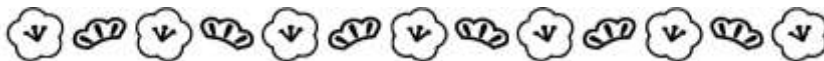
予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
4 (火)	ごはん ぶりのてりやき/くろまめ せんざりにつけ すましじる	ぶり 油揚げ 黒豆 牛乳	切干大根 にんじん いんげん わかめ 葉ネギ	米 花麩 栗甘露煮 栗きんとん	せんべい2
					☆栗きんとん
5 (水)	ごはん まつかぜやき ほうれんそうとコーンのあ えもの	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	たまねぎ 長ネギ ほうれん草 白菜 にんじん コーン	米 パン粉	クッキー
					フルーチェ
6 (木)	ごはん カレーシチュー あえもの	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ りんご キャベツ ほうれん草	米 ジャがいも 薄力粉	ウエハース
					ゼリー
7 (金)	ななくさがゆふう とりつくねのあまからに チンゲンさいとごぼうのみ そあえ	しらす 鶏ひき肉 牛乳	ほうれん草 にんじん かぶ 葉ネギ しょうが チンゲン菜 ごぼう	米	にぼし
					りんご
8 (土)	ぎゅうどん オレンジ	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ 葉ネギ オレンジ	米	せんべい3
					-
11 (火)	やきうどん すましじる みかん	豚肉 かつお節 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ 葉ネギ わかめ みかん	うどん 麩	ヨーグルト
					コーンフレーク
12 (水)	ごはん さばのみそに すのもの みそしる	さば 牛乳	長ネギ キャベツ きゅうり にんじん わかめ たまねぎ	米 ごま 薄力粉	オレンジ
					☆白ごまクッキー
13 (木)	ごはん とりにくのからあげ あえもの にんじんたまねぎスープ	鶏肉 牛乳	しょうが 小松菜 白菜 にんじん たまねぎ	米	にぼし
					みかん
14 (金)	ごはん にくだんごのごもくに ブロッコリーの かつおあえ	合ミンチ かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん チンゲン菜 乾しいたけ しょうが ブロッコリー 三色寒天 みかん缶 もも缶 バイン缶	米	ビスケット
					☆フルーツポンチ
15 (土)	スパゲティミートソース バナナ	合ミンチ 牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ バナナ	スパゲティ 薄力粉	クッキー
					-
17 (月)	ごはん あつあげとニラの まーぼーどん もずくのかきたまスープ	豚ひき肉 厚揚げ 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん にら しょうが もずく チンゲン菜	米	ビスケット
					ゼリー
18 (火)	ごはん ハンバーグ ツナサラダ	合ミンチ 豆腐 ツナ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	米	オレンジ
					クッキー
19 (水)	ごはん とりにくのトマトに はるさめサラダ	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんにく トマト缶 にんじん きゅうり キャベツ 青のり バナナ	米 ジャがいも 春雨 マヨネーズ ポップコーン	バナナ
					☆ポップコーン (のりしお)



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
20 (木)	ごはん やきさかな ひじきのにつけ みそしる	魚 油揚げ 豆腐 牛乳	ひじき にんじん いんげん わかめ	米	せんべい3
					スナックパン
21 (金)	コッペパン とうにゅうの クリームシチュー だいこんサラダ	鶏肉 豆乳 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ グリーンピース コーン 大根 きゅうり レーズン バイン缶 みかん缶	コッペパン さつまいも	にぼし
					フルーツ缶
22 (土)	とりそぼろどん トマト	鶏ひき肉 鶏卵 牛乳	にんじん しょうが いんげん トマト	米	ポーロ
					-
24 (月)	ケチャップライス しいたけとキャベツの チキンスープ かぼちゃサラダ	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ 乾しいたけ かぼちゃ きゅうり	米 マヨネーズ じゃがいも	チーズ
					☆じゃがいもピザ
25 (火)	ごはん にくどうふ わかめとじゃこのいりに	牛肉 豆腐 しらす かつお節 牛乳	キャベツ 長ネギ わかめ	米	せんべい2
					みかん
26 (水)	ごはん オムレツ ちゅうかふうサラダ	鶏卵 合ミンチ 牛乳	たまねぎ ピーマン きゅうり にんじん キャベツ もやし りんごジュース 寒天	米 春雨 ごま油	ビスケット
					☆りんごゼリー
27 (木)	はちみつパン ポークビーンズ あえもの	大豆 豚肉 牛乳	ピーマン たまねぎ にんじん チンゲン菜 しめじ	食パン マーガリン はちみつ じゃがいも	ヨーグルト
					コーンフレーク
28 (金)	ごはん 魚のフライ あげいりごまあえ みそしる	魚 油揚げ 牛乳	ほうれん草 にんじん 白菜 もやし 葉ネギ	米 薄力粉 パン粉 ごま	ポーロ
					キウイ
29 (土)	ちゅうかするそば オレンジ	豚肉 牛乳	ほうれん草 白菜 もやし にんじん	中華麺	ビスコ
					-
31 (月)	もみじごはん さわらのてりやき カレーふうみ じゃがいものそぼろあんかけ	さわら 鶏ひき肉 牛乳	にんじん グリンピース	米 じゃがいも	ウエハース
					芋けんぴ



- ・ ☆は手作りおやつです。
- ・ おやつに毎回牛乳が付きます。
- ・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

平均エネルギー量	472kcal
平均タンパク質量	17.6g

栄養価は1,2歳児のものを記載しています。



新年あけましておめでとうございます。



新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しいお正月を過ごされたことと思います。寒さも本番となり、感染症が流行りやすくなってきます。また、年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き・食事時間を決めるなど、意識して毎日の生活リズムを大切にしよう心がけていきましょう。本年も安全でおいしい給食を目指していきます。どうぞよろしくお願ひ致します。

～おせちの由来～



「かずのこ」

かずのこは、にしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

「黒豆」

まめで健康に暮らせますよという意味が込められています。

「田作り」

昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味があります。

「紅白なます」

お祝い事に使用する紅白の水引を人参と大根で表現した縁起物のお料理です。

「えび」

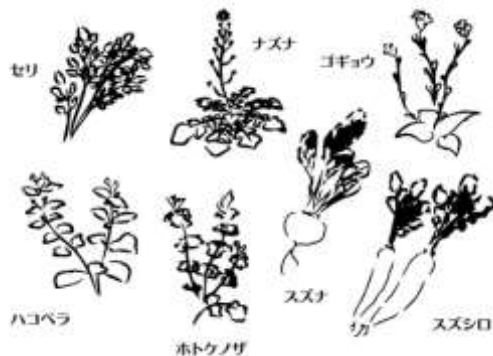
腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

「れんこん」

先々の見通しが利きますよという意味があります。

～1月7日は七草粥～

1月7日に七草を入れたお粥を食べて1年の健康を祈る風習があります。春の七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)」のことです。春の七草は、生き生きとした青菜のまま冬を越すのが特徴で、寒さに負けない生命力にあやかるといわれます。また、年末年始のごちそうで疲れた胃腸の調子も整えてくれます。



鏡開きで健康を祈る

正月に飾っていた鏡餅を食べる「鏡開き」。香川では、1月11日に鏡開きをすることが多いです。鏡餅にはその年の神様が宿るとされていて、鏡餅を開く(切る・割る)ことで、お正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やぜんざいなどに入れて頂き、家族の円満や健康・開運を祈願しましょう。

〈 七草粥風 〉

【材料 1人前】

- ・ ごはん 100g
- ・ 水 200cc
- ・ ほうれん草 60g
- ・ 人参 10g
- ・ かぶ 20g
- ・ かぶの葉 8g
- ・ しらす 0.5g
- ・ 塩 少々
- ・ 醤油 少々

- ①ほうれん草、にんじん、かぶ、かぶの葉に火を通し、みじん切りにする。
- ②ごはんと水を鍋に入れて、粥を作る。
- ③②に①、しらすを入れて加熱する。
- ④塩、醤油を入れて味付けし、盛り付けたら完成！

