



# 1月こんだてひょう



# 給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和4年 1月 愛児園湯田保育所

あけましておめでとうございます

本年も子ども達の健やかな成長を願って、安全で美味しい給食を作っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

## <年の初めの食事>

### お雑煮

平安時代に餅・人参・大根などを神に供えて神まつりをした後、これらを集めて食べるようになったのが雑煮のはじまりです。

### 七草がゆ

正月7日の朝に無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。芽吹きのエネルギーをもらって、無病息災の願ひをこめておかゆを炊きます。七草には、A・B・C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。お正月のごちそうで疲れた胃腸にはちょうどいいですね。



### 旬の食材 白菜

白菜は中国北部が原産の野菜で、アブラ科の一種です。白菜は大部分が水分でできています。風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれており、食物繊維やカリウムも豊富です。冬に不足がちな食物繊維の供給源としても優れています。クセがなくサラダや鍋、炒め物など、どんな料理とも合わせやすい万能野菜です。給食献立にも白菜を取り入れています。是非、ご家庭でも旬の食材白菜を食べてみてくださいね。



日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品		
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える				
5	19	水	牛乳 かし	わかめごはん 大豆の五目煮 春雨のあえもの 5日みそ汁 19日魚団子みそ汁	水煮大豆 ロースハム 5日厚揚げ 19日白身魚すり身	米 春雨 こんにやく 19日里芋	人参 ごぼう 白菜 れんこん きゅうり しめじ 大根 小葱	みかん かし	5日いも類 19日種実類	
6	20	木	6日牛乳 かし 20日牛乳 チーズ かし	パン マカロニサラダ 白菜スープ 6日鶏肉のマーマレード焼き 20日魚のコーンクリーム焼き	卵 シーチキン ベーコン 6日鶏もも肉 20日鮭	ミニ牛乳パン マカロニ じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 白菜 玉葱 もやし パセリ	6日りんご かし 20日ぜんざい	豆類 野菜類	
7	21	金	牛乳 バナナ	おもち 黒豆 ツナいり卵焼き 紅白なます 豆腐のすまし汁	黒豆 豆腐 シーチキン 卵	おもち	大根 人参 昆布 三つ葉	七草がゆ	いも類 肉類	
8	22	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 粉ふき芋 しらすあえ 果物	豚こま切 しらす干し	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 から キャベツ ほうれん草 りんご		豆類 種実類	
11	25	火	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	豚肉(ひれ) シーチキン	ミニクロワッサン じゃが芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 キャベツ パセリ	みかん かし	野菜類 豆類	
12	26	水	牛乳 かし	しろごはん 魚のみぞれ煮 納豆あえ 高野豆腐の含め煮 豚汁	白身魚/青魚 納豆 豚こま切 ロースハム	米 じゃが芋 さつま芋	大根 キャベツ ほうれん草 人参 ごぼう 玉葱 小葱	りんご かし	種実類	
13	27	木	牛乳 みかん	パン ちくわのいそべ揚げ 切干大根のあえもの かぼちゃスープ	ちくわ 卵 ベーコン	テーブルロール	青のり 人参 きゅうり かぼちゃ 玉葱 ほうれん草	むしパン	いも類	
14	28	金	牛乳 かし	根菜カレーライス 白菜とりんごのサラダ ししゃも 14日ひじきと大豆の煮物 28日ポーキングス	牛こま切 ししゃも 28日豚こま切 14日油揚げ 水煮大豆	米 14日こんにやく じゃが芋 さつま芋	れんこん 人参 玉葱 白菜 14日ひじき りんご きゅうり	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
15	29	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ いそべポテト ごまあえ 果物	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	えのきたけ しめじ 玉葱 ビーマン 人参 キャベツ きゅうり		豆類 野菜類	
17	31	月	牛乳 かし	しろごはん ぶりの塩焼き 肉じゃが もみのりあえ みそ汁	ぶり 牛こま切 豆腐	米 里芋 こんにやく じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ 白菜 玉葱 大根 小葱 のり	みかん かし	豆類	
18	30	火	ヨーグルト かし	パン チキンフリッター けんちん煮 れんこんサラダ かぶ入ビーンズスープ	鶏むね肉 豆腐 水煮大豆 ベーコン	ミニクロワッサン じゃが芋	人参 大根 れんこん きゅうり コーン(粒) かぶ 玉葱 セロリ	りんご 昆布 かし	魚介類	
21	30	金	牛乳 かし	ゆかりごはん 筑前煮 ちくわ甘煮 ブロッコリーおかかあえ すまし汁	鶏ももこま切 ちくわ	米 里芋 麩 こんにやく	ごぼう れんこん 人参 ブロッコリー わかめ 三つ葉	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	
24	30	月	100%ジュース かし	パン 中華風ローストポーク ポテトサラダ キャベツのスープ	豚肉(ひれ) シーチキン 卵	テーブルロール じゃが芋	きゅうり 人参 玉葱 キャベツ パセリ もやし コーン(クリーム)	みかん かし かえりちりめん	豆類	
25	31	火	牛乳 かし	親子丼 魚のごまみそ焼き キャベツのごまあえ けんちん汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 卵	米 じゃが芋	人参 玉葱 小葱 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	りんご かし	野菜類	
26	31	水	牛乳 みかん	パン ちくわのいそべ揚げ 大根サラダ スキムスープ	ちくわ 卵 ベーコン	ミニクロワッサン じゃが芋	青のり 人参 きゅうり 大根 玉葱 白菜 もやし パセリ	りんごケーキ	豆類 種実類	
27	31	木	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
31	31	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 豆腐入松風焼 もみのりあえ わかめのみそ汁	鶏ひき肉 豆腐	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 白菜 大根 ねぎ わかめ	みかん スルメ かし	魚介類 野菜類	

7(金)午後のおやつで七草がゆを食べます

17(月)食育の日...寒ぶりがやってきます