



1月 給食だより 献立表



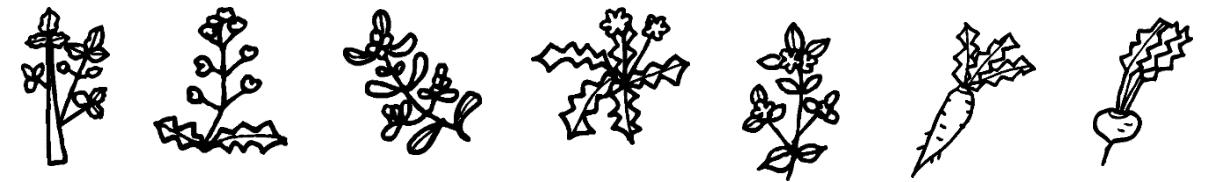
令和4年度1月発行 第一吉備こども園

新年あけましておめでとうございます！

給食やおやつを通して子どもたちの成長に携わりながら、安全第一で提供を行ってまいります。今後ともよろしくお願い致します。

七草がゆ

1月7日に春の七草をかゆに入れて食べ、「病気をしないで、健康でありますように」との願いが込められています。また、お正月に食べ過ぎた胃を休め、野菜を食べることにより冬場に不足しがちなビタミンを補おうとする昔の人の知恵でもあります。給食では「七草入りごまあえ」としてです。



鏡開き(ぜんざい)

1月1日に神様にお供えしていた鏡餅を手や小槌で割ったり砕いたりして、雑煮やぜんざいなどにして食べ、「一年を幸せに過ごせるように」との願いが込められています。お正月に“切る”“割る”の言葉を嫌ったため、“開く”と言います。



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
4/18	水	牛乳子 牛菓	ポークカレー 大根サラダ 果物		牛乳子 菓 子 4日:昆布18日:チーズ	632.0 (530.9)
5/19	木	牛乳子 牛菓	高野豆腐のオランダ煮 果物 ひじきとちりめんの和え物		牛乳 梅の香おにぎり	598.0 (503.2)
6	金	牛乳子 バナナ	魚の西京焼き 七草入りごまあえ のっぺい汁		牛乳 お好み焼き	572.3 (439.7)
20	金	牛乳子 牛菓	★世界の料理献立★ ロールパン 鮭のムニエルオーロラソースあえ ニース風サラダ かぼちゃのポタージュ		牛乳 ベニエ	819.6 (683.0)
7/21	土	牛乳子 牛菓	スパゲティナポリタン 果物 じゃがいものフレンチサラダ		牛乳子 菓 子	495.6 (473.1)
23	月	牛乳子 牛菓	豚汁 白菜のごまあえ ひじきのふりかけ 果物		牛乳 シュガートースト	608.8 (512.7)
10/24	火	牛乳子 牛菓	マーボー丼 ナムル 果物		牛乳子 菓 小魚	608.0 (511.2)
11	水	牛乳子 牛菓	★お楽しみ会献立★ 赤飯 ぶりの照り焼き 七福なます すまし汁 果物		牛乳 さつまいもとりんごのきんとん	652.0 (494.5)
25	水	牛乳子 牛菓	魚の塩焼き ブロッコリーの塩ゆで 切干大根の炒め煮 果物	豆腐のみそ汁	牛乳 ぜんざい	594.4 (528.9)
12/26	木	牛乳子 牛菓	肉じゃが 手作りふりかけ キャベツのごま酢あえ		牛乳 ココアメロンパン	607.3 (467.7)
13/27	金	牛乳子 牛菓	鶏肉の竜田揚げ 五目あえ 果物		牛乳 人参ゼリー	626.0 (526.3)
14/28	土	牛乳子 牛菓	焼きビーフン わかめスープ 果物		牛乳子 菓 子	512.1 (463.3)
16/30	月	牛乳子 牛菓	鶏肉の塩こうじ焼き 彩野菜の和え物 かぶのみそ汁	さつまいもご飯	牛乳 セサミクッキー	633.9 (541.1)
17	火	牛乳子 牛菓	しっぽくうどん 果物 ほうれんそうのアーモンドサラダ		牛乳 にんじんケーキ	492.4 (465.2)
31	火	牛乳子 牛菓	松風焼き 粉ふきいも ブロッコリーの塩ゆで かきたま汁		牛乳 くるまめ豆乳蒸しパン	652.8 (543.7)

~香川の郷土料理~

★しっぽくうどん★

11月28日から1週間、給食室に実習生が来ていました。その実習生が香川出身ということもあり、この献立を考えてくれました！

しっぽくうどんは、秋から冬にかけてとれる数種類の野菜を煮干しの出汁で一度に煮込み、ゆでたうどんの上から具材とともにかけてつくる料理で、野菜の甘みやうま味が強く、寒い季節にとっても美味しく食べられます。家庭によって具材は様々なようです。栄養満点なのでご家庭でもぜひ作ってみてください。

~ 伝えていきたい料理 ~

★赤飯★

小豆などの赤色は災難を避ける力があるとされています。

「平和に過ごせますように」という願いが込められています。

赤飯を炊くときに入れる小豆のゆで汁は、お玉などですくい落とし、空気にさらすと色が鮮やかになります。