1月 給食だより　献　立　表

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<kca ()は3歳未満
4	木	牛　乳 菓　子	チキンカレーうどん キャベツのごま塩サラダ　果物(パイン缶)		牛　乳 菓　子	522.0 (409.9)
18	木	牛　乳 菓　子	☆フランス献立☆ トーストパン　鶏もも肉のコンフィ 具だくさんカスレ風　果物(みかん)		牛　乳 野菜たっぷりケークサレ	794.4 (662.0)
5	金	牛　乳 菓　子	八宝麺　キャベツの酢の物　果物(もも缶)		牛　乳 菓　子	470.6 (454.2)
19	金	牛　乳 菓　子	中華丼　春雨の酢の物　果物(もも缶)		牛　乳 菓子　チーズ	571.9 (510.2)
6 20	土	牛　乳 菓　子	スパゲティナポリタン　焼きポテト　果物(みかん)		牛　乳 菓　子	502.5 (478.7)
9 22	火 月	牛　乳 菓　子	ふわふわ煮　　果物(バナナ) おじゃがとじゃこのおかか和え	ひじきごはん	牛　乳 菓　子	625.1 (540.1)
23	火	牛　乳 菓　子	鶏肉の塩こうじ焼き　七草入りごま和え のっぺい汁		牛　乳 シュガートースト	614.0 (512.6)
10 24	水	牛　乳 菓　子	高野豆腐のオランダ煮 切干大根のソース炒め　果物(バナナ)		牛　乳 菓　子	598.0 (503.2)
11 25	木	牛　乳 菓　子	ポークカレーライス　大根サラダ 果物（みかん）		牛　乳 11：シュガートースト 25:菓子　昆布（3歳以上）	642.0 (536.7)
12 26	金	牛　乳 菓　子	鶏肉の西京焼き　れんこんのきんぴら 小松菜納豆　果物（みかん）		牛　乳 12:ぜんざい 26:さつまいもと りんごのきんとん	630.1 (529.6)
13 27	土	牛　乳 菓　子	五目みそうどん　青菜の塩昆布あえ 果物（りんご）		牛　乳 菓　子	499.6 (475.7)
15 29	月	牛　乳 菓　子	肉じゃが　もやしとわかめの酢の物　手づくりふりかけ		牛　乳 菓　子	576.2 (482.4)
16	火	牛　乳 菓　子	松風焼き　ブロッコリーの塩ゆで かきたま汁		牛　乳 菓　子	642.2 (510.0)
30	火	牛　乳 菓　子	魚の塩焼き　切干大根の和え物 かぶのみそ汁	果物(バナナ)	牛　乳 黒まめ豆乳蒸しパン	605.7 (533.8)
17	水	牛　乳 菓　子	★お楽しみ会献立★ 赤飯　魚の照り焼き　七福なます すまし汁　果物（みかん）		牛　乳 菓　子	438.4 (494.5)
31	水	牛　乳 菓　子	鶏肉の竜田揚げ　五目あえ きざみ昆布のじゃこ煮		牛　乳 ベジータケーキ	656.5 (521.4)

令和５年度１月発行　第一吉備こども園

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい給食を心を込めて作っていきたいと思います。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかいごはんをしっかり食べて、１日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

伝統行事にちなんだ料理を味わおう

本来は家族そろって１年元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことを「おせち料理」と呼んでいました。今はごちそうの多い正月料理のことをいいます。毎日家事に忙しい人たちが、せめてお正月の３日間ぐらいは料理をしなくてもいいようにとお祝いの意味もある保存のきく料理を作りました。

おせちの他、年のはじめの伝統行事にちなんだ料理を、子どもの食べやすさや安全に配慮し、アレンジしながら給食に取り入れています。

≪きんとん≫
きんとんは「金団」と書き、金の集まったもの、財宝という意味です。今年も豊かな生活が送れますようにとの願いがこもっています。
アレンジした給食
⇒さつまいもとりんごのきんとん

≪里芋≫
親芋になる根元から子芋が出て育つので、子どもがたくさん生まれるよう願うお祝い事に使われます。
アレンジした給食
⇒すまし汁

≪黒豆≫
豆はまめまめしいという意味。家族みんなが今年も１年まめで元気にすごせますように、働けますようにという願いがこもっています。
アレンジした給食
⇒くろまめ豆乳蒸しパン

≪なます≫
色の白いダイコンは、清らかな生活を願って食べます。また、大地に根をはるので、家の土台がしっかりして栄えるともいわれています。
アレンジした給食⇒七福なます

春の七草

1月7日は七草がゆを食べる日です。七草がゆを食べて、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわりましょう！