

令和2年

《1月予定献立表》

西多賀チェリーこども園



あけましておめでとうございます。

今年も美味しい給食作りに励みたいと思いますので、  
宜しくお願ひいたします。給食室一同



日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	水				
2	木				
3	金				
4	土	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き ツナサラダ	みかん ハッピーターン ジュース
5	日				
6	月	せんべい 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き れんこんサラダ すまし汁	バナナ 和風ツナパスタ 牛乳
7	火	麦ファー 麦茶	ジャムパン	クリームシチュー わかめとコーンのサラダ	みかん 七草がゆ 麦茶
8	水	バナナ 牛乳	ごはん	ロースチキン ごま酢和え ポトフ	りんご ぼたぼた焼き プリン 麦茶
9	木	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの味噌焼き ブロッコリーの和え物 すまし汁	バナナ 焼きそば 麦茶
10	金	ぼたぼた焼き	ごはん	大豆入りカレー 春雨サラダ 福神漬け 麦茶	オレンジ 麩のラスク 牛乳
11	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き キャベツのゆかり和え	みかん アスパラガス 牛乳
12	日				
13	月				
14	火	麦ファー 麦茶	ごはん	ぶりの照り焼き 中華風サラダ 白菜と春雨のスープ	バナナ クラッカー チーズ 麦茶
15	水	クラッカー 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	オレンジ 豆乳餅 牛乳
16	木	バナナ 牛乳	味噌ラーメン	鶏肉の唐揚げ ほうれん草のおかか和え	みかん 鮭わかめおにぎり 麦茶
17	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き 豆腐のサラダ コンソメスープ	りんご ふかし芋 麦茶
18	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 3色お浸し	みかん 小魚チップ 牛乳
19	日				
20	月	バナナ 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き れんこんサラダ すまし汁	りんご きなこトースト 牛乳
21	火	麦ファー 牛乳	赤飯	白身魚の照り焼き 白菜とかぶの塩昆布サラダ みそ汁	みかん せんべい ジュース
22	水	せんべい 麦茶	ごはん	ロースチキン ごま酢和え ポトフ	オレンジ リングドーナツ 牛乳
23	木	クラッカー 牛乳	けんちんうどん	ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え	バナナ ケチャップライス 麦茶
24	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	大豆入りカレー 春雨サラダ 福神漬け 麦茶	オレンジ たべっこどうぶつ 牛乳
25	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き キャベツのゆかり和え	みかん 源氏パイ 牛乳
26	日				
27	月	せんべい 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 大豆とひじきの煮物	りんご みそ蒸しパン 牛乳
28	火	麦ファー 牛乳	ごはん	ぶりの照り焼き 中華風サラダ 白菜と春雨のスープ	バナナ アップルパイ風 牛乳
29	水	バナナ 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	オレンジ いちごジャムパン 牛乳
30	木	クラッカー 牛乳	ごはん	肉じゃが 白菜のごま和え みそ汁	みかん ごま団子 麦茶
31	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き 豆腐のサラダ コンソメスープ	オレンジ 鈴カステラ 牛乳

おかゆを食べて体調を整えましょう!!

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナスナ・ゴギョウ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、小豆を入れる地方が多いとされていて、「小豆がゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。

～おせち料理の意味～

お正月の食べ物といえば「おせち料理」ですね。おせち料理は、健康長寿や五穀豊穡、子孫繁栄などの願いを込めて縁起の良い食べ物を重箱に詰めています。「めでたさを重ねる」という縁起もかかつて今の形になりました。

- ・黒豆・まめに（勤勉に）働き、まめに（丈夫で元気に）暮らせるように
- ・田作り・豊作を祈る
- ・昆布巻き・毎日の健康をよる“こぶ”
- ・れんこん・先々の見通しが利くように
- ・ごぼう・細く長く幸せに



インフルエンザや/ロウウイルスが流行る時期です...

手洗いうがいをしっかりして、良い年を迎えましょう!

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	517kcal	18.4g	16.1g	1.6g
3歳以上児	688kcal	23.8g	20.6g	2.0g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。