

《1月予定献立表》

令和3年

西多賀チェリーこども園



日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	金				
2	土				
3	日				
4	月	せんべい 牛乳	ごはん	チキンカレー コーンサラダ 福神漬 麦茶	オレンジ きなこマカロニ 牛乳
5	火	ビスケット 牛乳	ごはん	さばの照り焼き ブロッコリー炒め みそ汁	りんご 和風ツナ Pasta 牛乳
6	水	バナナ 牛乳	ごはん	肉じゃが 雪菜のおかか和え みそ汁	みかん いちごのスコーン 牛乳
7	木	ぼたぼた焼き 牛乳	うどん	チキンのレモン和え 白菜のごま和え	バナナ 七草がゆ 麦茶
8	金	ヨーグルト 麦茶	ごはん	ぶりのみそ焼き マカロニポテトサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	黒ごまトースト 牛乳
9	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の胡麻照り焼き 小松菜のお浸し	みかん ハッピーターン 牛乳
10	日				
11	月				
12	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	りんご オニオンペーパーコンパン 牛乳
13	水	りんご 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 春雨スープ	オレンジ 大根餅 麦茶
14	木	ビスケット 麦茶	ごはん	白身魚の味噌照り焼き 大根と人参の炒め すまし汁	バナナ ナポリタン 牛乳
15	金	バナナ 麦茶	ごはん	鶏肉のオーロラソース和え キャベツのナムル みそ汁	りんご ヨーグルトパン 牛乳
16	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き 3色お浸し	みかん 味しらべ 牛乳
17	日				
18	月	ヨーグルト 麦茶	しょうゆラーメン	チキンのレモン和え 白菜のごま和え	りんご 味噌焼きおにぎり 麦茶
19	火	ビスケット 麦茶	赤飯	さばの照り焼き 早煮昆布の煮物 みそ汁	みかん ココアバナナケーキ 牛乳
20	水	りんご 麦茶	ごはん	肉じゃが 雪菜のおかか和え みそ汁	オレンジ すいとん 麦茶
21	木	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	根菜カレー コーンサラダ 福神漬 麦茶	バナナ 豆腐ドーナツ 牛乳
22	金	バナナ 牛乳	ごはん	ぶりのみそ焼き マカロニポテトサラダ コンソメスープ	オレンジ スイートポテト 牛乳
23	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の胡麻照り焼き 小松菜のお浸し	みかん 源氏パイ 牛乳
24	日				
25	月	バナナ 牛乳	ジャムパン	ブロッコリーのシチュー フレンチサラダ	りんご きつねおにぎり 麦茶
26	火	せんべい 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	バナナ チーズチヂミ 牛乳
27	水	クラッカー 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 春雨スープ	オレンジ ツナサンド 牛乳
28	木	ビスケット 麦茶	ごはん	白身魚の味噌照り焼き 大根と人参の炒め すまし汁	みかん 焼きそば 牛乳
29	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鶏肉のオーロラソース和え キャベツのナムル みそ汁	バナナ コーン蒸しパン 牛乳
30	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き 3色お浸し	みかん たべっこどうぶつ 牛乳
31	日				

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。

よろしくお願ひいたします。 給食室一同



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・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れた「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆを食べます。このおかゆには、小豆を入れる地方が多いとされており、「小豆がゆ」とも言われています。地域によっては、ぜんざいやおしるこを食べるところもあるようです。

園でも、7日の午後のおやつに七草がゆを提供予定です。

～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」という縁起もかついで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	509kcal	19.5g	17.1g	1.5g
3歳以上児	605kcal	23.8g	19.6g	1.8g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。