

1月給食だより

2018.1
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

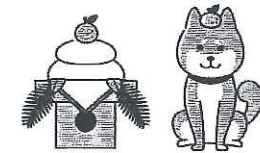
ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう			ないよう					
		こんだてめい		からだをつくる(あか)								
				ちからのもと(き)		ちようしをとのえる(みどり)						
4	もく	みまんじおやつ	しゅしょく	ポークカレー ぶくじんづけ フルーツサラダ	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ ぶくじんづけ みかんかん	にんじん ももかん パインかん	グリーンピース バナナ	ミルク おとっと		
5	きん	みまんじおやつ	しゅしょく	スクランブルエッグ コーンいりおひたし はるさめスープ	たまご チーズ ロースハム	ベーコン しらすほし	じゃがいも はるさめ	たまねぎ コーン にんじん	キャベツ はくさい しいたけ	ぎゅうにゅう りんご		
6	ど	パン	パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ クッキー		
9	か	みまんじおやつ	しゅしょく	さかなのたれづけ ナムル みそしる	さかな わかめ	あつあげ にぼし	こむぎこ かたくりこ じゃがいも	もやし にんじん	きゅうり ねぎ	キャベツ	ココアミルク ハッピーターン	
10	すい	みまんじおやつ	しゅしょく	ちゃんぽんめん ごまあえ スモールパイン	とり	にぼし	ちゅうかめん かたくりこ すりごま	もやし コーン だいたけ パインかん	にんじん ねぎ あおな	たまねぎ チンゲンサイ きりほしだいこん	ぎゅうにゅう みかん	
11	もく	みまんじおやつ	しゅしょく	いりどうふ ブロッコリー みそしる	とうふ たまご にぼし	とりひきにく わかめ	しらたき	しいたけ グリーンピース だいこん	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ なめこ	おちゃ ぜんざい	
12	きん	みまんじおやつ	しゅしょく	うまにかぼちゃサラダ	うまにかぼちゃ	サラダ	ぶたにく たまご かつおぶし	がんも だしこんぶ	じゃがいも こんにやく アーモンドスライス	いんげん きゅうり レーズン	かぼちゃ りんご	ミルク ごませんべい
13	ど	パン	パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ ドーナツ		
15	げつ	みまんじおやつ	しゅしょく	おやこオムレツ ひじきのいために トマト みそしる	たまご ひじき にぼし	とりひきにく さつまあげ	さといも	たまねぎ トマト ねぎ	パセリ はくさい にんじん	いんげん にんじん	ミルク バナナ	
16	か	みまんじおやつ	しゅしょく	はくさいのクリームに おかがあえ ポイルウインナー	とり	にぼし	ぎゅうにゅう ウインナー	じゃがいも	はくさい キャベツ	にんじん もやし	たまねぎ	ヨーグルトジョイ せんべい
17	すい	みまんじおやつ	しゅしょく	いわしのみぞれに あますあえ いながじる	いわしのみぞれ とうふ	とり にぼし		みかんかん にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう	キャベツ かぼちゃ	ぎゅうにゅう てづくりプリン	
18	もく	みまんじおやつ	しゅしょく	わかめうどん にくだんこ はくさいのりあえ	とり	にぼし	うどん	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	しいたけ	ココアミルク クリケット	
19	きん	みまんじおやつ	しゅしょく	ぶたにくのしょうがやき ポイルキャベツ トマト すましじる	ぶたにく だしこんぶ	とうふ かつおぶし		しょうが しめじ しいたけ	キャベツ にんじん ねぎ	トマト えのき	まめびよ てつりタルト	
20	ど	パン	パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ チーズキッス	ぎゅうにゅう	チーズキッス	パン	フルーツ		おちゃ ビスケット		
22	げつ	みまんじおやつ	しゅしょく	やきざかな なっとうあえ みそしる	さかな あつあげ にぼし	なっとう わかめ	じゃがいも	あおな ねぎ	にんじん	きりほしだいこん	ぎゅうにゅう レーズンおしぼん	
23	か	みまんじおやつ	しゅしょく	わふうツナス/ヴグティ ブロッコリー かきたまじる	ツナ だしこんぶ	たまご かつおぶし	スパゲティー	たまねぎ ピーマン えのき	にんじん ブロッコリー	しめじ こまつな	ミルク てつりクッキー	
24	すい	みまんじおやつ	しゅしょく	ごもくだいず しゅうまい みそしる	ちくわ とりにく あつあげ	だいず しゅうまい にぼし	こんにやく	にんじん キャベツ	しめじ ねぎ	だいこん	ココアミルク あおりのかきもち	
25	もく	みまんじおやつ	しゅしょく	さといもごはん エビフライ ポイルキャベツ すましじる	あぶらあげ たまご はんぺん だしこんぶ	えび とうふ かつおぶし	さといも いりごま こむぎこ パンこ こさいく	にんじん みずな	ねぎ	キャベツ	やさしいジュース ケーキ	
26	きん	みまんじおやつ	しゅしょく	ぶたにくのみそいため トマト ブロッコリー コンソメスープ	ぶたにく	ベーコン		たまねぎ にんじん にら	キャベツ ブロッコリー はくさい	ピーマン トマト しいたけ	ぎゅうにゅう りんご	
27	ど	パン	パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ クラッカー		

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう			ないよう				
		こんだてめい		からだをつくる(あか)							
				ちからのもと(き)		ちようしをとのえる(みどり)					
29	げつ	みまんじおやつ	しゅしょく	ちくわのいそべあげ れんこんのきんぴら トマト みそしる	ちくわ あおりの わかめ にぼし	たまご さつまあげ とうふ	こむぎこ いりごま	いんげん れんこん たまねぎ	しめじ えのき	ミルク ロールカステラ	
30	か	みまんじおやつ	しゅしょく	やきそば ブロッコリー きのこスープ	ぶたにく ハム	とうふ	やきそばめん	キャベツ ピーマン しめじ	にんじん ブロッコリー たまねぎ	もやし えのき	ぎゅうにゅう にくまん
31	すい	みまんじおやつ	しゅしょく	ムニエル はるさめサラダ ぶたじる	さかな あつあげ	ぶたにく	こむぎこ はるさめ じゃがいも こんにやく	みずな だいこん	りんご ごぼう にんじん ねぎ	ミルク フレンチパイ	

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



どうして飾るの？鏡もち

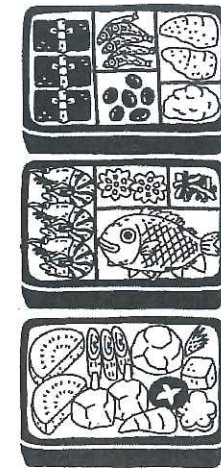


お正月に鏡もちをお供えするご家庭も多いと思います。鏡もちは「年神様」にお供えするものです。そして神様にささげたものと同じものを食べることで、一年を健康に過ごすための力をもらおうと考えられています。また、鏡もちの飾りにも意味があり、例えばもちの上に飾る「だいだい」には、「家が代々続くように」などの意味があります。

このように、年始の行事や食べ物には、昔からのいわれがあります。年の初めに、新年を迎えられたことに感謝し、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていく機会にしたいですね。

～おせち料理とそのいわれ～

- 黒豆・・・健康でマメで暮らせるように
- 数の子・・・子宝に恵まれるように
- 田作り・・・豊作の祈りをこめる
- 昆布・・・よろこぶの意味
- きんとん・・・お金がたまるように
- 海老・・・腰が曲がるまで長寿に
- ぶり・・・出世を願って
- れんこん・・・先が見通せるように
- 里芋・・・子宝に恵まれるように



作ってみよう！簡単おせち

りんごきんとん

- 《材料》
- さつまいも 正味200g
 - りんご 1/2個
 - 砂糖 80g
 - 水 1/2カップ
 - 塩 小さじ1/4
 - みりん 大さじ1

《作り方》

- ① さつまいもは皮を厚くむき、輪切りにしてゆでる。
- ② 熱いうちにつぶす。(裏ごしすれば、口当たりはよくなります)
- ③ 調味料を加えて、照りがでるまでねる。
- ④ ③が冷めたら、いちよう切りにしたりんごを加えて混ぜる。

＊りんごの代わりに、パイナップル缶を使っても美味しいですよ。缶詰は甘いので、甘さを調整しましょう。

