

1月給食だより

2019.1
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしよく					おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	からだをつくる(あか)		ないよう				
				ちようしをとのえる(みどり)							
4	きん	ぎゅうにゅう ついでりウエハス	ごはん	ハヤシライス ぶくしんづけ フルーツサラダ	ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ピーマン ももかん パインかん	にんじん コーン バナナ	しめじ ぶくしんづけ みかんかん	ミルク おととと	
5	ど		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	フルーツ			おちゃ おかし	
7	げつ	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	さかなのたれづけ ナムル みそしる	さかな にぼし	うすあげ	こむぎこ かたくりこ ごまあぶら	もやし にんじん しめじ	きゅうり はくさい たまねぎ	ココアミルク サブレ	
8	か	ぎゅうにゅう みかん	ごはん	キラリンあつやきだまご コーンいりおひだし はるさめスープ	たまご ぶたにく	しらすぼし	はるさめ	キャベツ はくさい たまねぎ	もやし しいたけ コーン にんじん	ミルク はらじゆドック	
9	すい	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	うまに マカロニサラダ トマト	ぶたにく さつまあげ かつおぶし	がんも だしこんぶ ハム	じゃがいも こんにゃく マカロニ	いんげん コーン	にんじん トマト	ミルク ヘルメットクッキー	
10	もく	ぎゅうにゅう しろいぶうせん	パン	ちゃんぽんめん ごまあえ スモールパイン	とりにく		ちゅうかめん かたくりこ ごま	もやし コーン たけのこ パインかん	にんじん ねぎ あおな	たまねぎ チンゲンサイ きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう りんご
かがみびらき											
11	きん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かりんとう	ごはん	マーボーとうふ ドレッシングサラダ トマト	とうふ ちくわ	ぶたひきにく	かたくりこ	ねぎ しいたけ トマト	にんじん はくさい	たけのこ りんご	おちゃ せんざい
12	ど		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	フルーツ			おちゃ おかし	
15	か	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	はくさいのクリームに おかがあえ ポイルウインナー	とりにく かつおぶし	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	カルピス ぼたぼたやき
16	すい	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	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	きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう バナナおしぼん
17	もく	ぎゅうにゅう みかん	パン	わかめうどん にくだんご キャベツのりあえ	とりにく だしこんぶ にくだんご	わかめ かつおぶし のり	うどん ごまあぶら	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	しいたけ	ココアミルク クリケット
アレルギーフリー のひ											
18	きん	とうにゅう しおせんべい	ごはん	ぶたにくしょうがやき キャベツ トマト すましじる	ぶたにく だしこんぶ かつおぶし	とうふ かつおぶし		キャベツ しめじ しいたけ	トマト にんじん ねぎ	しょうが えのき	なめりかわさん りんごジュース てつりタルト
19	ど		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	フルーツ			おちゃ おかし	
21	げつ	ぎゅうにゅう ぶちせんべい	ごはん	さんまのマーレードに あますあえ いなかじる	さんま とうふ	とりにく にぼし		きゅうり にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう	みかんかん かぼちゃ	ぎゅうにゅう てづくりプリン
22	か	ぎゅうにゅう バナナ	パン	わらうツナスパゲティー ブロックリー 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 ブロックリー	しめじ こまつな	ミルク ひじきスティック
23	すい	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	ごもくだいす しゅうまい みそしる	だいす とりにく あつあげ	ちくわ しゅうまい にぼし	こんにゃく	にんじん キャベツ	しめじ だいこん	だいこん ねぎ	ココアミルク いっちょうやき
24	もく	ぎゅうにゅう クラッカー	ごはん	おやこオムレツ ひじきのいために トマト コンソメスープ	たまご ひじき ベーコン	とりにく さつまあげ	かたくりこ	たまねぎ いんげん しいたけ	パセリ トマト	にんじん はくさい	ミルク みかん
25	きん	ぎゅうにゅう ばりんこ	ごはん	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 ごま こむぎこ パンこ	にんじん あおな	ねぎ キャベツ		オレンジジュース ケーキ
26	ど		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	フルーツ				おちゃ おかし
28	げつ	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん	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 こんにゃく	きゅうり レーズン ねぎ	みかんかん だいこん	にんじん ごぼう	ミルク フレンチパイ

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしよく					おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	からだをつくる(あか)		ないよう				
				ちようしをとのえる(みどり)							
29	か	ぎゅうにゅう ブリッツ	パン	やきそば ブロックリー きのこスープ	ぶたにく どうぶ ハム	やきそばめん	キャベツ ピーマン しめじ	にんじん ブロックリー たまねぎ	もやし えのき	ミルク バナナ	
30	すい	ぎゅうにゅう チーズキッス	ごはん	ぶたにくのみそいため トマト ブロックリー みそしる	ぶたにく	にぼし	ごまあぶら さといも	たまねぎ にんじん ブロックリー	キャベツ しょうが はくさい	ピーマン トマト ねぎ	ココアミルク カルシウム せんべい
31	もく	ぎゅうにゅう ごぼかきもち	ごはん	カレーライス コールスロー りんご	ぶたにく		じゃがいも	たまねぎ キャベツ りんご	にんじん きゅうり	グリーンピース コーン	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ

※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。



子どもたちに伝えていきたい

伝統的な行事食

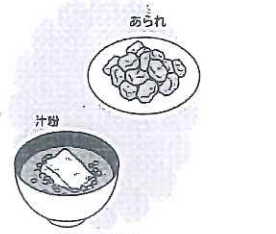


行事食とは、年中行事に食べる料理のことです。1月は、おせち料理や七草がゆ、鏡開きなど行事食を食べる機会が多くあります。家族と一緒に食べたり、食文化についてお子さんと話したりしてみるのもいいですね。

どうしておせち料理を食べるの？

正月の行事食といえば、おせち料理ですが、もともとは、五節句(正月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)に神に供えてからいただく「御節供」が変化したものです。今では、正月料理のことだけを指すようになりました。また、おせち料理には、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。

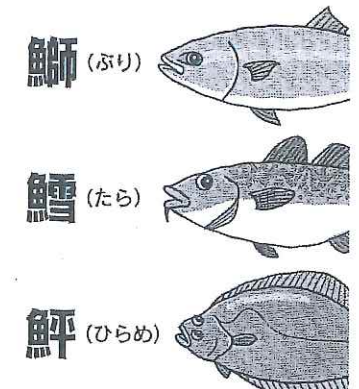
- 黒豆・・・健康でマメで暮らせるように
- 数の子・・・子宝に恵まれるように
- 田作り・・・豊作の祈りをこめる
- 昆布・・・よろこぶことが二重、三重になるように
- きんとん・・・お金がたまるように



1月11日は鏡開き

1月11日は鏡開きです。鏡開きは、神様にお供えていた鏡もちを下げて割り、汁粉やあられなどにして食べます。鏡もちには、神様の靈魂が宿っていると考えられていたため、包丁で切るとは縁起が悪いとされ、木づちなどでたたいて割ります。

冬に美味しい魚



魚は良質のたんぱく質が豊富で、成長期の子どもに食べてほしい食材です。冬が旬の魚はいろいろあります。冬の味覚をぜひ味わってみませんか。

魚を食べる時は骨に注意

身がやわらかく食べやすい魚ですが、骨には注意が必要です。特に小骨が多い魚は、骨をていねいに取り除くようにします。子どもにはゆっくりよくかんで食べるよう伝え、慌てて飲み込まないようにすることが大切です。

