



1月 給食だより

2022.1
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課



【お知らせ】滑川市公式キッチン (cookpad) は、随時更新中! →



※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。

ひ	ようび	3さいみまん		ないよう			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)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)	
4	か	パン	パン	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ	おちゃ おかし
5	すい	ぎゅうにゅう ハッピーターン	ごはん	ピーンズカレー ふくじんづけ フルーツサラダ	ふたにく だいず ヨーグルト	じゃがいも たまねぎ ふくじんづけ バナナ	ミルク ムーンライト
6	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	わふうツナパグティ ブロックリー かきたまじる	ツナ とうふ かつおぶし	たまご だしこんぶ	スパゲティ たまねぎ ピーマン
7	きん	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	いりとうふ あげごぼろ トマト 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 かたくりこ ごま
8	ど	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
1	か	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	ポテトオムレツ いんげんソテー トマト みそしる	たまご うすあげ	ベーコン にぼし	じゃがいも
12	すい	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	さかなのたれづけ ごまあえ みそしる トマト	さかな あつあげ	ちくわ にぼし	ごまごこ かたくりこ ごま
13	もく	ぎゅうにゅう フレンチパイ	パン	にくうどん さつまいもてんぷら ブロックリー	ふたにく かつおぶし だしこんぶ	かまぼこ たまご	うどん さつまいも ごまごこ
14	きん	ぎゅうにゅう ばりんこ	ごはん	ポークチャップ ブロックリー ごまきいも すましじる	ふたにく とうふ だしこんぶ	やわらか かつおぶし	ごまごこ じゃがいも ふ
15	ど	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
17	げつ	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	さかなのカレーやき のりあえ のっぺいじる	さかな しらすほし とうふ	のり とりにく にぼし	ごまごこ ごまあぶら さといも かたくりこ
18	か	ぎゅうにゅう へめてついで ウエハス	パン	やきそば ブロックリー みそしる	ふたにく にぼし	うすあげ	やきそばめん じゃがいも
19	すい	とうにゅう りんご	ごはん	ふたにくのしょうがやき ポイルやさい すましじる	ふたにく だしこんぶ	とうふ かつおぶし	しょうが キャベツ ねぎ
20	もく	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	さばのおろしに あますあえ さつまじる	さば うすあげ	ふたにく にぼし	さつまいも
21	きん	ぎゅうにゅう マンナビスケット	ごはん	ちくぜんに なっとうあえ みかん	とりにく たまご	さつまあげ なっとう	さといも
22	ど	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
24	げつ	ぎゅうにゅう カルシウム せんべい	ごはん	かぶとさといものシュ しらあえ ポイルウイナー	とりにく だいず ぎゅうにゅう しらすほし ウイナー	さといも ごまあぶら	かぶ グリーンピース
25	か	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	パン	ちゃんぽんめん カリコリづけ スモールパン	ささみ ささなみ	ちゅうかめん かたくりこ	もやし コーン かぶ
26	すい	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	わかめごはん とんかつ ポイルキャベツ トマト すましじる	ふたにく たまご かつおぶし	わかめ かまぼこ だしこんぶ	ごまごこ パンこ
27	もく	ぎゅうにゅう チーズおかし	ごはん	にくじゃが だいずサラダ トマト	ふたにく ハム	だいず	じゃがいも こんにゃく

ひ	ようび	3さいみまん		ないよう			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)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)	
28	きん	ぎゅうにゅう ばかうけ	ごはん	キラリンあつきたまご チキンナゲット コーンいりおひたし トマト はるさめスープ	たまご かまぼこ	チキンナゲット はるさめ	ごまつな コーン えのき
29	ど	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
31	げつ	ぎゅうにゅう ゆきのやど	ごはん	さかなのクチャップあん れんごんのきんぴら トマト みそしる	さかな とうふ	さつまあげ にぼし	かたくりこ ごま



あけましておめでとございます *

年末年始のお休みが明け、久しぶりに登園を喜んでいる子どもたち。寒さが厳しい時期ですが、家族そろって規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、身も心も元気いっぱい新年のスタートをきりましょう。



おせち料理

おせち料理には、豊作や家族の健康など、いろいろな願いが込められています。ご家庭では、親から伝承されたものや新しいスタイルのおせちなど、お正月には見る機会があると思いますので、それぞれの料理に込められた願いを教えてください。

- 黒豆
- たたきごぼう
- 数の子

その年の邪気をはらって、まめに暮らせますように。

豊年(作物が多く収穫できる年のこと)と息災(健康で無事なこと)を願って。

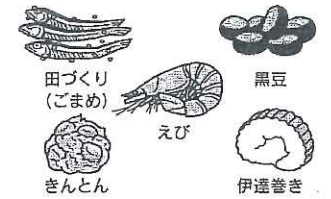
にしんはたくさんの卵を抱えることから、子孫繁栄や子室に恵まれますように。

- 田づくり
- くりきんとん
- そのほか

昔はかたくちいわしを作物の肥料に使っていたことから、五穀豊穰を願って。

きんとんは「金団」と書き、金運を呼ぶ縁起物として。

昆布巻き(「よろこぶ」の言葉にかけた縁起物)、えび(長寿を願って)などがあります。



●食品による窒息事故を防ごう

子どもの口は小さく、咀嚼する力も大人に比べて弱いです。口の中に詰め込みすぎたり、早食いや丸のみ、口に入れたまま動き回っていると、窒息のリスクを高めます。また、食品によってもミニトマトやぶどうなど丸くてつるつとしたもの、白玉やもち、パンなど粘着性が高いもの、豆やナッツ類などがたたくてかみ砕く必要があるものは、注意が必要です。(豆やナッツ類は、平成3年1月消費者庁から「5歳以下の子どもの口に食べさせないで」との注意喚起がされています)

～食べる時の注意点～

食事に集中させ、姿勢をよくして、ひとくち量を守り、よくかんで食べるように声かけをしてあげましょう

