

# 1月給食だより

2021.1  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

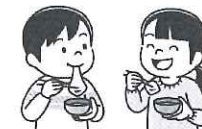
ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ないよう					
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをどとのえる(みどり)					
4	げつ		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし	
5	か	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	ピーンズカレー ふくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ ふくじんづけ パインかん	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん	ミルク クッキー	
6	すい	ぎゅうにゅう へむてつり ウエハス	パン	やきそば ブロッコリー みそしる	ぶたにく にぼし	うすあげ	やきそばめん じゃがいも	キャベツ ピーマン ねぎ	にんじん はくさい たまねぎ ブロッコリー	ミルク バナナ	
7	もく	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	マーボーどうふ キャベツのサラダ にんじんあまに	どうふ わかめ	ぶたひきにく	かたくりこ	ねぎ しいたけ きゅうり	しょうが にんじん みかんかん	ヨーグルト りんごの ドライフルーツ クラッカー	
8	きん	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	きりりんあつきたまご コーンいりおひたし はるさめスープ	たまご	かまぼこ	はるさめ	こまつな コーン えのき	もやし トマト にんじん はくさい しいたけ	おちゃ ぜんざい	
9	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			おちゃ おかし	
12	か	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	さかなのたれづけ こまあえ みそしる トマト	さかな あつあげ	ちくわ にぼし	こむぎこ かたくりこ こま	キャベツ だいこん	こまつな ねぎ にんじん トマト	ココアミルク くろぼう	
13	すい	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	パンキンシチュー しらすあえ ポイルウインナー	とりにく しらす	ぎゅうにゅう ポイルウインナー	じゃがいも こまあぶら	かぼちゃ しめじ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	ヨーグルト ほしたべよ	
14	もく	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	とりにく	さざなみ	ちゅうかめん かたくりこ	にんじん はくさい スモールパン	もやし コーン きゅうり	ぎゅうにゅう てづくりプリン	
アレルギーフリー のひ											
15	きん	どうにゅう りんご	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ポイルやさい すましじる	ぶたにく だしこんぶ	どうふ かつおぶし	ふ	しょうが キャベツ ねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきだけ	どうにゅう せんべい	
16	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			おちゃ おかし	
18	げつ	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	にくじゃが だいずサラダ トマト	ぶたにく ハム	だいず	じゃがいも こんにゃく	にんじん きゅうり	たまねぎ コーン にんじん トマト	ココアミルク どんがりコーン	
19	か	ぎゅうにゅう ウエハス	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 しらすばし とうふ	のり とりにく にぼし	こむぎこ こまあぶら ざといも かたくりこ	はくさい こぼう	にんじん ねぎ だいこん しいたけ	ぎゅうにゅう オレンジゼリパン	
20	すい	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	かにたま きりほしあえ みそしる	たまご わかめ	かにみずに にぼし	かたくりこ じゃがいも	ねぎ コーン きりほしだいこん	しいたけ グリーンピース たまねぎ ほうれんそう	ミルク バナナ	
21	もく	ぎゅうにゅう みかん	パン	にくうどん さつまいもてん ブロッコリー	ぶたにく だしこんぶ たまご	かまぼこ かつおぶし	うどん さつまいも こむぎこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	しめじ ブロッコリー	ミルク フレンチパイ
22	きん	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	ひじきごはん どんかつあまからに ポイルキャベツ トマト すましじる	ひじき ぶたにく とうふ かつおぶし	うすあげ たまご はんぺん だしこんぶ	こむぎこ パンこ ふ	にんじん トマト	しめじ みつば	キャベツ	やさいジュース ケーキ
23	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			おちゃ おかし	
25	げつ	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	ごはん	さぼのおろしに あますあえ さつまじる	さぼ うすあげ	ぶたにく にぼし	さつまいも	だいこん みかんかん しめじ	キャベツ にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ	ココアミルク ビスケット
26	か	ぎゅうにゅう カルシウム あられ	ごはん	ハヤシライス ポテトサラダ ブロッコリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	なまクリーム ツナ	じゃがいも	たまねぎ ピーマン ブロッコリー	にんじん コーン	しめじ きゅうり	ミルク しろいふうせん
27	すい	ぎゅうにゅう マンナ	ごはん	ちくぜんに なっとうあえ バナナ	とりにく たまご	さつまいも なっとう	ざといも	こぼう いんげん バナナ	にんじん ほうれんそう きりほしだいこん	れんこん まろろい	ぎゅうにゅう マカロニあかかわ

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ないよう				
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをどとのえる(みどり)				
28	もく	ぎゅうにゅう ごませんべい	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 わかめ にぼし	ベーコン うすあげ	じゃがいも	たまねぎ コーン いんげん だいこん	にんじん	ぎゅうにゅう りんご
29	きん	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	わふうツナスパゲティ ブロッコリー 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 にんじん ブロッコリー	しめじ あおな	ミルク てつりクッキー
30	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			おちゃ おかし

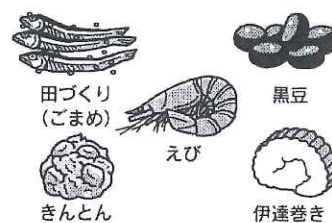
※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



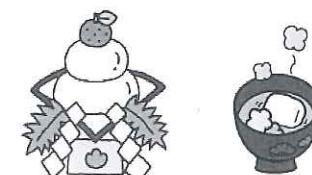
## 新しい年のはじまりに



新年あけましておめでとうございます。  
正月は、おせち料理やお雑煮など、日本の食文化にふれる機会が多くなります。人々が育んできた行事や行事食を、子供たちに大切に伝えていきましょう。



正月の行事食であるおせち料理には、それぞれにいろいろな意味や願いが込められています。例えば、黒豆は「健康でマメで暮らせるように」、えびは「腰が曲がるまで長寿に」という、いわれがあります。



日本では、もちち昔から神様に供えられて、「ハシの日」の食べ物とされていました。「ハシの日」とは、年中行事や祭、人生の節目などの儀式的の日を言います。正月に鏡餅を供えて、雑煮やおせち料理で神様をもてなし、同じ物を食べることで1年を健康で過ごすための力をもらおうと考えられていました。



1月7日は、春の七草を入れて炊いたかゆを食べる習慣があります。この日に七草がゆを食べることで、その年の無病息災を願っています。

## 1月11日は鏡開き



正月には年神様に鏡餅を供えます。その鏡餅を1月11日におろして、食べる行事です。縁を切ることがないように刃物を使わず、かなづちなどで割り開いて、ぜんざいや雑煮にして食べます。

## みずな



みずなは、シャキシャキとした歯ごたえが特徴で、カルシウムや鉄が豊富に含まれています。なべ物や漬物、サラダなどにして食べるのが一般的ですが、お子さんには細かく切ったり、加熱したりして、食べやすくしてあげましょう。

旬のたべもの