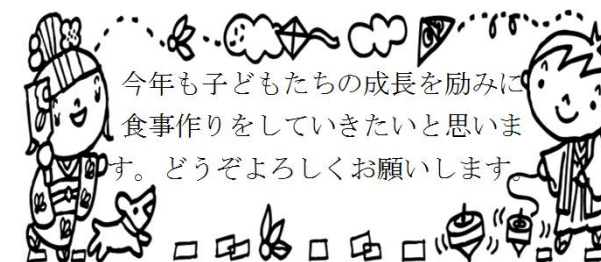


29年度 1月 食事だよ 波子保育所

～給食室よ～

新年あけましておめでとうございます。



今年も子どもたちの成長を励みに
食事作りをしていきたいと思いま
す。どうぞよろしくお願ひします

	月	火	水	木	金	土
おかず	1/ お正月休み	2/ お正月休み	3/ お正月休み	4/ カレー コールスローサラダ アーモンドカルシウム 果物	5/ 伊達巻き 大豆の五目煮 かぶの塩っぺ和え 果物	6/ そうめんチャンプルー
未満児 おやつ				バナナ・チーズ みかん寒天	りんご・味噌汁 七草粥	
おかず	8/ 成人の日	9/★ 焼きししゃも 筑前煮 ひじきサラダ 果物	10/ つるるんチャイナ ほうれん草のツナ和え 黒豆の甘煮 果物	11/ 豚汁 マカロニサラダ ブロッコリーのおかか和え 果物	12/ 高野豆腐の炊き合わせ りんごきんとん 炒めなます 果物	13/ 親子うどん
未満児 おやつ		ヨーグルト・味噌汁 きなこパン	バナナ・味噌汁 梅おにぎり	牛乳・ウインナーソーテー ぜんざい	りんご・味噌汁 ベーコンとだけのこの混ぜご飯	
おかず	15/ 味噌ラーメン うずら豆の甘煮 もやしのナムル 果物	16/ 魚の梅干し煮 納豆サラダ 里芋の煮物 果物	17/ 松風焼き あらめの煮物 小松菜のごま和え 果物	18/ ピザ風卵焼き じゃが芋のてりやき じゃことりのレタスサラダ 果物	19/★ 生揚げの味噌炒め 酢れんこん ほうれん草の塩昆布和え 果物	20/ お好み焼き
未満児 おやつ	ヨーグルト・わかめご飯 ケチャップライス	牛乳・味噌汁 フレンチトースト	バナナ・味噌汁 麩のラスク	牛乳・味噌汁 フルーツヨーグルト	りんご・わかめご飯 鮭おにぎり	
おかず	22/ 五目ビーフン 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え 果物	23/ 魚の味噌漬け焼き れんこんのきんぴら カボチャサラダ 果物	24/ 千種焼き おからサラダ なめこの味噌汁 果物	25/ すき焼き風煮 いりこのカレースナック 切干大根のナムル 果物	26/ 唐揚げ 春雨サラダ ブロッコリーのごま味噌かけ 果物	27/ 焼きうどん
未満児 おやつ	ヨーグルト・味噌汁 果物	牛乳・味噌汁 おにぎり	バナナ・わかめご飯 米粉のカップケーキ	牛乳・味噌汁 ちらしずし	りんご・味噌汁 プリン	
おかず	29/ ミートスパゲティ ウインナーソーテー 白菜のかつお節和えごまサラダ 果物	30/ 魚のフライ けんちん煮 しょうゆフレンチ 果物	31/ 肉じゃが 金時豆の甘煮 大根のゆかり和え 果物			
未満児 おやつ	ヨーグルト・なめこ汁 ひじき炊き込みご飯	牛乳・味噌汁 ジャムサンド	バナナ・味噌汁 ぶどう寒天			

伝統行事を大切に
日本には伝統的な行事があります。行事に友達や先生と一緒に参加したり、行事にちなんだ食事をするのは幼児期の楽しい思い出となるでしょう。食を通して伝統行事の大切さを子どもたちに伝えていきましょう。

- 1年を通じた行事食**
- 1月 正月、七日（お節料理・七草粥）
 - 2月 節分（大豆料理・鰯料理・恵方巻き）
 - 3月 ひな祭り（ひなあられ・ひな寿司）
 - 5月 子どもの日（かしわ餅）
 - 7月 七夕（そうめん）
 - 9月 お月見（月見団子）
 - 11月 七五三、ハロウィン（赤飯、かぼちゃ）
 - 12月 冬至（かぼちゃのいとし煮）
クリスマス（ケーキ、鶏料理）

★印は炊飯の日です。
●今月の誕生日メニューは26日です。

春の七草
せり・なずな・ごぎょう・はこべら
ほとけのぎ・すずな・すずしろ

旬の食材……かぶ、ほうれんそう、小松菜、れんこん、ごぼう、みかん、いよかん
さわら、ぶり

