

令和3年度 1月 食事だより 波子保育所

～給食室より～



新年あけましておめでとうございます。

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・うどん）
- クリスマス（ケーキ、鶏料理）

れんこん入り松風焼き

材料（子ども1人分）

鶏ミンチ	45g	片栗粉	3g
玉葱	10g	牛乳	6g
れんこん	10g	砂糖	1g
パン粉	5g	味噌	4g

作り方

- ①玉葱、れんこんをみじん切りにし、材料を混ぜあわせる。
- ②鉄板にクッキングシートをひき、①を1.5cmの厚さに広げ、白ごまを全体に散らし180℃で15分焼く。

七草粥（1月7日）

お正月の1月7日の朝に、七種類の若菜を炊き込んだ粥（七草粥）を食べると病気をしないと言われていました。（春の七草）せり・なずな・はこべら・ほとけのぎ・すずな・すずしろ・ごぎょう

鏡開き（1月11日）

年末について正月の間、お供えていた鏡もちをおろして木槌でたたき（開いて）お汁粉や雑煮にして食べます。この餅をいただくことによって神様の霊を頂くと古くから言われています。

	月	火	水	木	金	土
おかず	3/ お正月休み 	4/ 手作り弁当 	5/ ハヤシライス マカロニサラダ アーモンドカルシウム 果物	6/ れんこん入り松風焼き 酢ごぼう 小松菜の納豆和え 果物	7/ チャプチェ ブロッコリーのごま酢和え 黒豆の甘煮 果物	8/ きのこと豚肉の和風スパゲティ 果物
未満児			牛乳・チーズ	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ			のりおにぎり	ホットケーキ	七草粥	
おかず	10/ 成人の日 	11/ 味噌ラーメン 高野豆腐の甘煮 かぶサラダ 果物	12/ ゼリーフライ マーボ大根 じゃことりのレタスサラダ 果物	13/ ししゃもの磯辺揚げ 筑前煮 ひじきサラダ 果物	14/ すき焼き風煮 もやしのごま酢和え さつま芋のオレンジ煮 果物	15/ 洋風焼うどん 果物
未満児		牛乳・ウインナー	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ		おしるこ	マヨネーズパン	サバそぼろご飯	チーズ蒸しぱん	
おかず	17/ チャンポンうどん 切干大根のごま酢和え れんこんのマヨネーズ炒め 果物	18/ 誕生日会 唐揚げ 春雨サラダ 野菜の納豆和え 果物	19/ ポークビーンズ いりこの佃煮 ブロッコリーのごま味噌かけ 果物	20/ 魚のごまだれかけ ビーフンサラダ けの汁 果物	21/ 厚揚げのお好み焼き風 にぎやかきんぴら カレー風味サラダ 果物	22/ そうめんチャンプルー 果物
未満児	ヨーグルト・チーズ	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・トマト	牛乳・味噌汁	
おやつ	わかめおにぎり	クリームサンド	たけのこの混ぜご飯	チヂミ	マカロニあべかわ	
おかず	24/ 五目ビーフン 生揚げの煮物 なます風サラダ 果物	25/ 根菜キーマカレー ツナとわかめの酢の物 ボイル野菜 果物	26/ 揚げ豆腐の甘みそあんかけ かぼちゃのそぼろ煮 スパゲティサラダ 果物	27/ 魚の竜田揚げ 切干大根の焼きそば風 さつま汁 果物	28/ 肉じゃが キャベツの味噌ドレッシングサラダ いりこのカレースナック 果物	29/ 担々麺 果物
未満児	ヨーグルト・味噌汁	牛乳・フライドポテト	牛乳・味噌汁	牛乳・トマト	牛乳・味噌汁	
おやつ	さっぱり鮭ちらしの手巻きずし	りんごトースト	磯部団子	ケチャップライス	スノーボール	
おかず	31/ ミートスパゲティ 納豆サラダ ほうれん草のナムル 果物					
未満児	牛乳・味噌汁					
おやつ	大根葉のふりかけご飯					

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



●今月の誕生日メニューは18日です。

