

令和4年度 1月 食事だより 波子保育所

～給食室より～



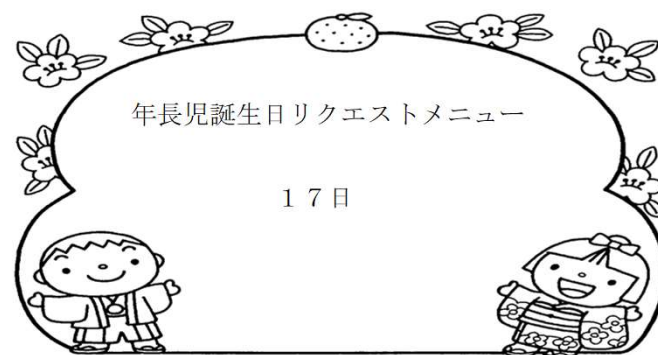
新年あけましておめでとうございます。
伝統行事を大切に

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）

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|--|--|--|---|------------------------|
| おかず | 2/ お正月休み | 3/ お正月休み | 4/ 手作り弁当 | 5/ ハヤシライス スパゲティサラダ アーモンドカルシウム 果物 | 6/ チャプチェ ブロッコリーのごま酢和え 黒豆の甘煮 果物 | 7/ カレーうどん 果物 |
| 未満児 | | | | 牛乳・チーズ | 牛乳・味噌汁 | |
| おやつ | | | | 豆乳くずもち | 七草粥 | |
| おかず | 9/ 成人の日 | 10/ 味噌ラーメン 高野豆腐の揚げ煮 かぶの酢物 果物 | 11/ ししゃもの磯辺揚げ 筑前煮 ひじきサラダ 果物 | 12/ ナッツの和風ミートローフ 酢ごぼう ブロッコリー塩っぺ和え 果物 | 13/ 以上児（きなこもち）・未満児（ご飯） 豚汁 小松菜の納豆和え 果物 | 14/ にゅうめん 果物 |
| 未満児 | | 牛乳・鮭ご飯 | 牛乳・味噌汁 | 牛乳・味噌汁 | 牛乳・マカロニソテー | |
| おやつ | | おしるこ | のりおにぎり | ホットケーキ | ココアトースト | |
| おかず | 16/ チャンポンうどん 切干大根のごま酢和え いりこの佃煮 果物 | 17/ 誕生日メニュー 麻婆豆腐 ピーマンのツナ和え フライドポテト 果物 | 18/ 鶏のさっぱり煮 春雨サラダ けの汁 果物 | 19/ 魚のごまだれかけ マカロニサラダ かぼちゃのそぼろ煮 果物 | 20/ 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 | 21/ クリームスパゲティ 果物 |
| 未満児 | ヨーグルト・トマト | 牛乳・味噌汁 | 牛乳・チーズ | 牛乳・味噌汁 | 牛乳・味噌汁 | |
| おやつ | ケチャップライス | 麩のラスク | 抹茶クリームサンド | チヂミ | たけのこの混ぜご飯 | |
| おかず | 23/ 根菜キーマカレー さつま芋のパンきんとん なます風サラダ 果物 | 24/ 五目ビーフン 生揚げの煮物 ツナとわかめの酢の物 果物 | 25/ ポークビーンズ 酢れんこん ブロッコリーのツナ和え 果物 | 26/ 魚の竜田揚げ 切干大根の焼きそば風 里芋の味噌汁 果物 | 27/ しらゆきひじき 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 | 28/ 焼うどん 果物 |
| 未満児 | ヨーグルト・トマト | 牛乳・味噌汁 | 牛乳・味噌汁 | 牛乳・ウインナー | 牛乳・味噌汁 | |
| おやつ | りんごトースト | さっぱり鮭ちらし | しょうゆラーメン | わかめおにぎり | キャロットクッキー | |
| おかず | 30/ ミートスパゲティ 白菜ののり和え ほうれん草の納豆和え 果物 | 31/ ゼリーフライ マーボ大根 レタスの中華サラダ 果物 | | | | |
| 未満児 | ヨーグルト・味噌汁 | 牛乳・味噌汁 | | | | |
| おやつ | 豆腐ドーナツ | 水菜のおにぎり | | | | |



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。

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17日です。

