

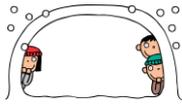


1月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	<p>●○○おせち料理に込められた願い●○○</p> <p>お節句に、神様にお供えした食べ物がおせち料理のはじまりです。1年間の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」におせち料理をお供えし、1年の幸せを願い、家族が集まって、食事を共にします。</p> <p>おせち料理の内容や食べ方は、地域によって様々ですが、「料理を食べることで健康や長寿を願う」ことや「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点は、どの地域でも同じです。おせち料理の中の食べ物ひとつひとつにそれぞれ願いが込められています。</p>					
2	火	かずのこ(魚の卵) 子孫繁栄を願う					
3	水	黒豆 まめに働き まめに暮らせますように					
4	木	紅白かまぼこ 縁起がよい初日の出					
5	金	きんとん(黄金色) お金が多くなりますように					
6	土	背の曲がったえび 腰が曲がるまで元気で長生き					
7	日	んりん 穴があって向こうが見える 先を見通せますように					
8	月	<p>成人の日</p>					
9	火						
10	水						
11	木						
12	金						
13	土						
14	日						
15	月						
16	火						

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	水	ごはん ひじきの炒り煮 きゅうりと春雨の酢の物	牛乳 (手作り) おからドーナツ	ホットケーキ粉、 油、砂糖、はるさ め、米	豚肉、牛乳、卵、 おから、さつま揚 げ、油揚げ、だい ず、きな粉、しら す干し	きゅうり、にんじん、 しめじ、ひじき、わか め	お茶 クラッカー
18	木	ごはん 肉じゃが 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	牛乳 かりんとう	じゃがいも、しら たき、砂糖、油、 米	牛肉、牛乳、卵、 かにかまぼこ	りんご、きゅうり、た まねぎ、にんじん	お茶 せんべい
19	金	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ ごぼうとコーンのサラダ	牛乳 (手作り) ジャムサンド	ロールパン、マヨ ネーズ、油、パン 粉、すりごま、米	木綿豆腐、鶏ひき 肉、牛乳、ツナ、 卵、ハム	にんじん、たまねぎ、 ごぼう、みかんジャ ム、きゅうり、コーン	お茶 せんべい
20	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	牛乳 クッキー	砂糖、ごま油、米	木綿豆腐、豚肉、 卵、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、 にんじん	牛乳 クラッカー
21	日						
22	月	ごはん チキンカレー 海藻サラダ 果物	牛乳 ビスケット	じゃがいも、カ レールウ、油、砂 糖、ごま油、米	鶏もも肉、牛乳、 かにかまぼこ	みかん、たまねぎ、に んじん、きゅうり、 コーン、レモン、わか め	お茶 クラッカー
23	火	ごはん 煮魚 スイートポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 (手作り) クッキー	さつまいも、じゃ がいも、油、マヨ ネーズ、砂糖、 米、小麦粉	白身魚、厚揚げ、 豚肉、麦みそ、パ ター	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、干しぶど う、ねぎ、しょうが	牛乳 ポーロ
24	水	ごはん 鶏肉と里芋の甘辛揚げ コールスローサラダ 果物	牛乳 せんべい	さといも、油、片 栗粉、砂糖、米	鶏もも肉、牛乳、 ハム	バナナ、きゅうり、 キャベツ、りんご、 コーン	お茶 クラッカー
25	木	おにぎり きつねうどん ひじきのミルクィーサラダ	牛乳 (手作り) バナナホットケーキ	ゆでうどん、マヨ ネーズ、砂糖、 米、ホットケーキ 粉	牛乳、油揚げ、ハ ム、かまぼこ、卵	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、しいたけ、 コーン、ねぎ、ひじ き、バナナ	お茶 ポーロ
26	金	ごはん 切干大根の炒め煮 中華風卵焼き	牛乳 クッキー	油、砂糖、ごま 油、ごま、米	卵、豚肉、牛乳、 ツナ、さつま揚 げ、牛乳、油揚 げ、だいず	にんじん、たまねぎ、 切り干しだいこん、ね ぎ、ごんぶ	お茶 せんべい
27	土	ごはん 回鍋肉 さつま芋の甘煮	牛乳 クラッカー	さつまいも、砂 糖、油、米	豚肉、牛乳、米み そ	キャベツ、ピーマン、 にんじん、たまねぎ、 しいたけ	お茶 ウエハース
28	日						
29	月	ごはん 魚のピザ風 れんこんごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 (手作り) 小倉トースト	マヨネーズ、油、 すりごま、米、食 パン	白身魚、牛乳、かにかま ぼこ、麦みそ、白みそ、 ピザ用チーズ、油揚げ、 つぶしあん、バター	かぼちゃ、れんこん、 たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、しめ じ、ピーマン、ねぎ	牛乳 ビスケット
30	火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース ポイルブロッコリー ミネストローネ	牛乳 せんべい	じゃがいも、油、 マヨネーズ、小麦 粉、パン粉、マカ ロニ、米	白身魚、牛乳、だ いず、ベーコン、 卵、ハム、牛乳	トマトジュース、ブ ロッコリー、たまね ぎ、にんじん、しめ じ、きゅうり、らっ きょう	牛乳 ビスケット
31	水	ごはん レバーとこんにゃくの煮物 さきいかのサラダ 華風スープ	牛乳 いもけんぴ	板こんにゃく、マ ヨネーズ、はるさ め、砂糖、ごま、 米	鶏レバー、卵、豚 肉、牛乳、さきい か	キャベツ、チンゲンサ イ、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、 しょうが	お茶 クラッカー

あけましておめでとうございます。新しい年のはじまりです☆今年も子どもたちが元気いっぱい健康にすごせるように、楽しくおいしく食事ができるように、食べ物や食べることにもっとも興味を持ってもらえるように、給食を通していろいろお手伝いできればいいなどと思っています。一年の始まりを祝うお正月は、お雑煮やおせち料理を体験することができ、日本の食文化を知る絶好の機会です。その一方で、お正月には毎年残念な窒息事故が起っています。事故の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの行動が原因になることもあります。子どもが落ち着いた環境の中でよい食体験ができるように周囲の大人はしっかり見守りましょう。日頃から一口量やよく噛んで食べるように声を掛けることも大切です。