

# 1月分給食予定献立表

6年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1					
2					
3					
4	木	せんべい	ごはん	ひじき煮 大根の味噌汁 オレンジ	クラッカー パナナ 牛乳
5	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん	七草がゆ お茶
6	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
7	日				
8	月			<b>成人の日</b>	
9	火	ゼリー	ごはん	さばの味噌煮 白菜のすまし汁 パナナ	カステラ 牛乳
10	水	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 卵スープ りんご	ヨーグルト みかん
11	木	ヨーグルト	スパゲティ	えびナポリタン かぼちゃサラダ オレンジ	揚げパン 牛乳
12	金	ジュース	ごはん	さつまいもカレー チーズサラダ みかん	ごまだんご 牛乳
13	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら 豚汁 パナナ	せんべい ジュース
14	日				
15	月	せんべい	ごはん	豆腐のしょうゆ煮 青菜の味噌汁 みかん	クロワッサン 牛乳
16	火	ゼリー	パン	あじフライ コーンスープ パナナ 牛乳	マカロニのミートソース和え お茶
17	水	せんべい	ごはん	鮭のチャンチャン焼き 春雨のすまし汁 りんご	あずきパン 牛乳
18	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん ブロッコリーのツナ和え オレンジ	バナナケーキ 牛乳
19	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん	スイートパンプキン 牛乳
20	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
21	日				
22	月	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 白菜のすまし汁 みかん	メロンパン 牛乳
23	火	ゼリー	食パン	タンドリーチキン ミネストローネスープ パナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶
24	水	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 卵スープ りんご	みかんゼリー パウムクーヘン
25	木	ヨーグルト	スパゲティ	えびナポリタン かぼちゃサラダ オレンジ	フライドポテト 牛乳
26	金	ジュース	ごはん	さつまいもカレー チーズサラダ みかん	ココア蒸しパン 牛乳
27	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら 豚汁 パナナ	せんべい ジュース
28	日				
29	月	せんべい	ごはん	豆腐のしょうゆ煮 青菜の味噌汁 みかん	シュガーパイ 牛乳
30	火	ゼリー	パン	あじフライ コーンスープ パナナ 牛乳	ドリア お茶
31	水	せんべい	ごはん	鮭のチャンチャン焼き 春雨のすまし汁 りんご	ジャムサンドパン 牛乳

今月の栄養価				
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	521	20.3	15.9	1.4
3才以上児	551	21.8	17.1	1.6

## 食育活動

- 12日 だんご作り ペガサス・オリオン座組
- 17日 あんまん作り カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)
- 26日 パン作り アンドロメダ座組

## おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。