



### あけましておめでとうございます

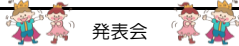
今年度もあと3か月。進級・卒園に向けて子どもたちが日々成長していく姿が楽しみです。2022年も子どもたちが元気がいっぱい過ごせるように、給食の時間がおいしく、楽しい時間になるように、安心安全な食事を心を込めて作っていきますので、よろしくお祈りします。1月は、寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。1日3食しっかり食べ、年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えていきましょう♪

令和 4年 1月



## 献立 予 定 表

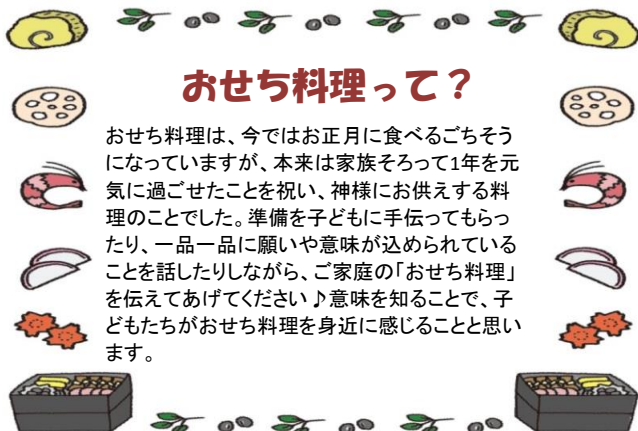


日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ	
				(1,2才)		
4	火	炒り玄米ごはん	高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ さつまいもみそ汁 果物(みかん)	スキムミルク	じゃこ大豆 ココア	
5	水	発芽玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ 白菜とりんごのサラダ 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	さつまいも蒸しケーキ 牛乳	
6	木	炒り玄米ごはん	チキンピカタ 磯辺ポテト きゃべつのみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	バナナソフトクッキー スキムミルク	
7	金	七草がゆ (発芽玄米)	鮭の塩こうじ焼き 紅白なます 手まり麩のすまし汁 果物(みかん)	お菓子	しらすチーズトースト 牛乳	
8	土	おにぎり (発芽玄米)	おでん きゃべつの昆布和え すり身のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	ぶかし芋 スキムミルク	
11	火	発芽玄米ごはん	豆腐入り松風焼き ほうれん草納豆和え 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	みかん缶	きな粉おぼろ 牛乳	
12	水	炒り玄米ごはん	白身魚の野菜あんかけ れんこんサラダ かいわれのみそ汁 果物(みかん)	ロールパン	チーズマドレーヌ 牛乳	
13	木	発芽玄米ごはん	ころも野菜のキッシュ風 ひじきの白和え 白菜のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	オレンジ色のチーズ蒸しパン スキムミルク	
14	金	炒り玄米ごはん	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁 果物(みかん)	お菓子	三色だんご 牛乳	
15	土	発芽玄米ごはん	鮭のカップ焼き スパサラ 大根のみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	ホワイトボンチ	
17	月	発芽玄米ごはん	鶏肉と高野豆腐の煮物 若草和え 南瓜のみそ汁 果物(りんご)	牛乳	チーズ芋もち スキムミルク	
18	火	ロールパン	ハンバーグ ナポリタン コンソメスープ 果物(みかん)	みかん缶	ヨーグルトケーキ 〜いちごソース〜 牛乳	
19	水	炒り玄米ごはん	魚の幽庵焼き 五目さんぴら きゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	米粉のほうれん草とパナナ 牛乳	
20	木	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き ナムル かいわれのみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	人参ボンデ・ケイジョ スキムミルク	
21	金	炒り玄米ごはん	野菜のかき揚げ ほうれん草のおかか和え すり身のみそ汁 果物(りんご)	バナナ	みかんマフィン 牛乳	
22	土	 発表会				
24	月	発芽玄米ごはん	チキンチャップ 鉄分たっぷりサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	バナナとココアのケーキ 牛乳	
25	火	炒り玄米ごはん	サーモンフライ 春雨の酢の物 ほうれん草のみそ汁 果物(みかん)	牛乳	杏仁豆腐	
26	水	おにぎり (発芽玄米)	ちゃんぽん きゅうりの浅漬け 果物(りんご)	バナナ	ごまラスク スキムミルク	
27	木	ハヤシライス (発芽玄米)	南瓜のごまサラダ ワンドンスープ 果物(オレンジ)	ロールパン	人参ホットケーキ 牛乳	
28	金	炒り玄米ごはん	白身魚のカレームニエル 小松菜の和えもの 豆腐のみそ汁 果物(みかん)	牛乳	じゃこ大豆 ココア	
29	土	発芽玄米ごはん	鶏肉とごぼうのうま煮 きゅうりのしらす和え さつまいもみそ汁 果物(キウイ)	みかん缶	マカロニあべかわ スキムミルク	
31	月	発芽玄米ごはん	ポークビーンズ 切干ツナサラダ 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	黒ゴマきな粉パウンドケーキ 牛乳	

### 食育たより

**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1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。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、ご家庭の「おせち料理」を伝えてあげてください♪意味を知ること、子どもたちがおせち料理を身近に感じることを思います。



**鏡開きって?**

鏡開きとは、お正月に神様にお供えた鏡餅を、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。鏡開きでは、刃物は使用しません。「切る・割る」は、切腹を連想させることから「開く」という表現が使われるようになりました。乾燥して固くなったお餅は、おしるこやお雑煮、揚げ餅などにしておいしくいただきます♪

