

# 1 月 予 定 献 立 表

日	曜日	全 児 童			日	曜日	全 児 童			
		昼 食	3時おやつ	主食			3歳未満児 10時おやつ	3時おやつ	主食	3歳未満児 10時おやつ
5	金	コロッケ みそ汁 もやしの酢の物 くだもの	乳酸菌飲料 お菓子	ごはん	19	金	松風焼き みそ汁 酢の物 くだもの	牛乳 チョコサンド	ごはん	乳酸菌飲料
6	土	スパゲティナポリタン チーズ 青菜スープ くだもの	牛乳 バームクーヘン		20	土	野菜ラーメン 枝豆 くだもの	牛乳 せんべい		牛乳
9	火	たらのムニエル コンソメスープ ケチャップ炒め くだもの	牛乳 スイートポテト	米粉パン	22	月	たらの和風ソテー みそ汁 ブロッコリーのあえもの くだもの	牛乳 お好み焼き	ごはん	牛乳
10	水	千種焼き みそ汁 中華あえ くだもの	牛乳 オレンジ蒸しパン	ごはん	23	火	エビフライ コンソメスープ キャベツサラダ くだもの	牛乳 マーブルケーキ	黒パン	乳酸菌飲料
11	木	鶏肉のレモン焼き チンゲン菜スープ ポテトサラダ くだもの	牛乳 クッキー	レーズンパン	24	水	肉じゃが みそ汁 ごまあえ くだもの	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳
12	金	ほっけの照り焼き みそ汁 うの花炒め くだもの	牛乳 ごまラスク	ごはん	25	木	鶏の唐揚げ みそ汁 きんぴらごぼう くだもの	牛乳 さつま芋もち	ごはん	牛乳
13	土	きつねうどん 枝豆 くだもの	牛乳 かりんとう		26	金	かつ丼 みそ汁 しらすあえ くだもの		お誕生会	乳酸菌飲料
15	月	豚肉のさっぱり焼き みそ汁 三色ナムル くだもの	牛乳 きなこホットケーキ	ごはん	27	土	やきそば チーズ 中華スープ くだもの	牛乳 カステラ		牛乳
16	火	豆腐入りナゲット キャベツのスープ 小松菜サラダ くだもの	お茶 おにぎり	食パン	29	月	鮭の香味焼き みそ汁 三色あえ くだもの	牛乳 コーンおやき	ごはん	牛乳
17	水	さばの竜田揚げ かき玉汁 磯香あえ くだもの	牛乳 じゃが芋ちぢみ	ごはん	30	火	チキンナゲット シチュー ブロッコリーサラダ くだもの	お茶 おにぎり	バターパン	牛乳
18	木	カレーライス お茶 大根サラダ くだもの	ソーメン汁	カレーライス	31	水	豆腐のカレー煮 コンソメスープ チンゲン菜のあえもの くだもの	牛乳 シュガーラスク	ごはん	乳酸菌飲料

## 1がつ

1年の始まりであるお正月は、家庭において最も身近な年中行事です。  
年中行事に込められた思いを、ご家庭の食卓や給食を通じ、楽しみながら子どもたちに伝える機会にしていきたいと思います。  
また、年末年始は、寝る時間が遅くなったり、生活リズムが乱れがちです。体調を崩さないよう、十分な睡眠時間をとり、バランスのよい食事をこころがけましょう。

## 【七草がゆ】

春の七草とは、せり・なずな・(ペンペン草)・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)です。

お正月の7日の朝に、春の七草を刻んでお粥に入れて食べるのが、七草粥です。  
無病息災の願いを込めて食べる風習ですが、お正月の間、ごちそう続きで疲れた胃腸を休める効能もあると言われています。



## 【鏡もち】

鏡には神が宿るとされており、丸く平らに作ったもちを重ね、神聖なお供えとしたのが鏡もちです。12月13日以降の松の内の期間に、床の間などの清められた場所に置き、11日の鏡開きまで供えられます。鏡開きでは、年神様のお供え物なので、刃物で切らずに木槌などで叩いて割り、お雑煮などにして頂きます。年神様の力が宿った鏡もちで力を授けてもらい、1年間の無病息災を願います。雑煮には地域により、だし汁、味付け、具などが異なり様々です。



## 【おせち料理】



もともとは節目に神様にお供えをした料理のことをいいましたが、後に、正月にのみ作られるようになりました。正月は神聖な火を使わずに済むよう、作り置きできるものが中心です。お料理や食材のひとつひとつにたくさんの願いが込められています。

【海老】海老は背が丸くなることから、腰が曲がるまで元気でいられるようにと

【数の子】子宝と子孫繁栄を願います。

【黒豆】まめ＝健康の意味があることから、健康に働き、健康に暮らせるように願います。

【かまぼこ】紅は魔除け、白は神聖を表しています。

【しいたけ】六角形に切り、亀の甲羅のような形にし、長生きを願います。

【伊達巻】巻物の形状から、知識や文化の発達を願います。

【田作り】昔、田植えの際に小さいイワシを肥料にしたことから、豊作を祈願し

【里芋】里芋は子芋がたくさんつくことから、子孫繁栄を祈ります。

【れんこん】穴があいている形状から、先の見通しがよくなるよう願います。

【栗きんとん】きんとんは黄金色なことから、今年も豊かな1年となるよう願います。

【昆布巻き】昆布は「喜ぶ」の言葉にかけています。

\* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。