



～給食だより～



2021 年がスタートしました。寒さが一段と身に染みる季節になりましたが、食生活も大切に健康で元気に過ごせる 1 年にしましょう！

～おせち料理の意味を知ろう！！～

おせち料理の一品一品には、豊作を願い（色々な食べ物が多くおいしく育つこと）、食べ物に感謝する気持ちが込められています。それを神様にお供えして、共にいただくというのが日本古来の風習です。重箱におせち料理を重ねるのも「良いことが重なりますように」という願いがあるそうです。

・ かずのこ ニシンの子で、卵の数が多いことから子孫繁栄を願います。



・ 田づくり 昔、田畑の肥料に使われていたことから、豊作を願う意味が込められています。

・ 黒豆 まめに働き、健康に暮らせることの願いが込められています。



・ 栗きんとん “金団”と書くことから財宝に恵まれるようにという願いが込められています。



～七草がゆを知っていますか？～

お正月が明けた 1 月 7 日に、無事に暮らせることを祈って、7 種類の野菜をおかゆに入れて食べるおかゆのことです。

七草がゆには、お正月でごちそうを食べたおなかを、休ませる意味がありあます。

また、冬は野菜が不足します。それを補うため、春一番に芽を出す 7 種類の野菜（草）をおかゆに入れて食べます。

七草には、それぞれのからだのためになる、はたらきがあります。

せり 水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進する。解熱や整腸の効果がある。

なずな 解熱や利尿作用がある。

ごぎょう 咳を鎮めるため風邪予防や解熱に効果がある。

はこべら ビタミン A が豊富。で腹痛の薬にもなる。

ほとけのざ 食物繊維が豊富。解熱や解毒作用がある。

すずな かぶのこと。ビタミンが豊富。利尿、便秘解消の効果がある。

すずしろ 大根のこと。利尿作用や消化を助け、風邪の予防にもなる。



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ

2020年度 1月

給食献立表

菊名愛児園
副園長 安達 直樹

	献立名				食 材		
	乳児おやつ	主食	副 食 （ ）:乳児のみ	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
4月	麦茶 チーズ	青菜 御飯	味噌汁 鮭の塩焼き ひじき煮 （果物）	牛乳 ミルクドレヌ	米 お麴 小麦粉 マーガリン	鮭 油揚げ スキミルク 大豆 卵 牛乳 味噌	人参 いんげん ひじき わかめ
5火	牛乳 せんべい	スパゲティーナポリタン 切り干し大根の和え物 果物	スープ	牛乳 さつま芋のチーズ焼き	スパゲティー さつま芋 マーガリン ごま油	枝豆 ツナ 牛乳 ウインナー チーズ	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 レーズン
6水	牛乳 じゃが芋	御飯	すまし汁 鶏の変わり揚げ 大根サラダ （果物）	牛乳 プリン せんべい	米 油 ごま マヨネーズ	鶏肉 ハム 豆腐	ほうれん草 きゅうり 大根 人参
7木	牛乳 さつま芋	パン	麦スープ カレーオムレツ ポパイサラダ （果物）	麦茶 七草おにぎり	パン 米 油 押し麦 じゃが芋	豚肉 卵 ハム	七草 大根 小松菜 人参 玉ねぎ もやし
8金	牛乳 ウエハース		ビビンバ スープ フレンチサラダ 果物	牛乳 小倉ケーキ	米 小麦粉 油 マーガリン ごま油	豚肉 卵 牛乳 小豆	もやし 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ
9土	牛乳		セレクトおにぎり ポトフ 果物	麦茶 せんべい ヨーグルト	米 じゃが芋	ウインナー 牛乳 ヨーグルト 味噌	人参 玉ねぎ
11月	成 人 の 日						
12火	牛乳 せんべい	御飯	すまし汁 鶏のマヨネーズ焼き ふろふき大根 （果物）	牛乳 クッキー	米 マヨネーズ 小麦粉 マーガリン	豆腐 味噌 鶏肉 卵	ほうれん草 大根 玉ねぎ
13水	麦茶 じゃが芋	パン	ミネストローネ ハンバーグ チョレギサラダ プチデザート	牛乳 ヨーグルトケーキ	パン 小麦粉 ごま油 じゃが芋 パン粉	ベーコン 豚肉 生クリーム 牛肉 ヨーグルト 卵 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パプリカ トマト
14木	麦茶 チーズ		焼うどん 味噌汁 昆布じゃが芋 果物	麦茶 焼きおにぎり	うどん 米 油 じゃが芋 マーガリン	豚肉 味噌 油揚げ	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 大根 昆布
15金	牛乳 ウエハース	ゆかり 御飯	おでん(光虹バイキング) わかめサラダ (乳)果物 (幼)バニラアイス	麦茶 せんべい ヨーグルト	米 こんにやく しのだ 油	はんぺん 卵 竹輪 ヨーグルト	大根 人参 昆布 キャベツ きゅうり
16土	牛乳		二色サンドウィッチ 麦スープ 果物	牛乳 サブレ ゼリー	パン マーガリン 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	ハム チーズ ツナ 牛乳	キャベツ 玉葱
18月	牛乳 せんべい	青菜 御飯	味噌汁 鶏の香味焼き 切り干し大根ソテー （果物）	牛乳 チーズパイ	米 麴 油 パイシート	鶏肉 牛乳 味噌 ベーコン チーズ	人参 長葱 コーン いんげん 切干大根
19火	牛乳 じゃが芋		塩焼きそば スープ もやしハムドレッシング 果物	牛乳 洋風きんとん	中華麺 マーガリン さつま芋 ごま油	豚肉 ハム 牛乳 スキムミルク	にら もやし 人参 小葱 キャベツ きゅうり わかめ
20水	麦茶 チーズ	御飯	けんちん汁 かじきの味噌マヨ焼き 大根サラダ （果物）	牛乳 ゼリー せんべい	米 こんにやく マヨネーズ 油 ごま	かじき 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 油揚げ	ごぼう 人参 長葱 大根 きゅうり
21木	牛乳 さつま芋	御飯	味噌汁 ツナ入り卵焼き ポパイサラダ （果物）	牛乳 セサミトースト	米 食パン 里芋 マーガリン 油 ごま	ツナ 卵 豆腐 牛乳 味噌	玉葱 人参 長葱 コーン ほうれん草 もやし
22金			稲荷寿司 具だくさん汁 竹輪の磯辺焼き 果物	麦茶 せんべい ヨーグルト	米 油 じゃが芋	豚肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト 味噌 竹輪	人参 大根 しめじ 長葱
23土	牛乳		セレクトおにぎり ポトフ 果物	牛乳 ゼリー ビスケット	米 じゃが芋	ウインナー 牛乳 味噌	人参 玉葱
25月	牛乳 せんべい	御飯	すまし汁 タンドリーチキン ふろふき大根 （果物）	牛乳 もちもちパン	米 油 白玉粉	鶏肉 チーズ 味噌 豆腐 牛乳	えのき 玉葱 大根
26火	牛乳 じゃが芋	御飯	かぶと竹輪の中華スープ 鮭のチャンチャン焼き きゅうりの梅肉和え 果物	牛乳 さつま芋のドーナツ	米 ケーキミックス ごま油 マーガリン さつま芋 油	鮭 竹輪 味噌 牛乳	かぶ 人参 キャベツ 大根 きゅうり 玉葱 もやし
27水	麦茶 チーズ		カレーライス かきたまスープ ツナの酢の物 果物	牛乳 フレンチトースト	米 小麦粉 ごま油 じゃが芋 食パン マーガリン	豆腐 卵 ツナ 豚肉 豆乳 牛乳	玉葱 人参 長葱 キャベツ コーン
28木	牛乳 さつま芋		ポーク丼 味噌汁 切り昆布煮 果物	麦茶 そうめんチャンプルー	米 そうめん じゃが芋 油	豚肉 竹輪 味噌 油揚げ 桜えび	玉葱 人参 えのき キャベツ いんげん 筍 昆布 にら
29金	牛乳 ウエハース	わかめ 御飯	金時豆と冬野菜の味噌汁 さつま芋の甘煮 あさりと水菜のかき揚げ （果物）	牛乳 フルーツカナッペ	米 さつま芋 油 小麦粉 生クリーム	あさり 卵 味噌 牛乳 金時豆	水菜 玉葱 人参 大根 白菜 れんこん わかめ
30土	牛乳		二色サンドウィッチ 麦スープ 果物	牛乳 サブレ ヨーグルト	パン マーガリン 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	ハム チーズ ツナ 牛乳	キャベツ 玉葱

◎納品の都合により献立内容を変更する場合がございます

◎砂糖は三温糖を使用しています

◎出汁は煮干しとかつおからとっています

作成 栄養士 佐藤