



あけましておめでとうございます

大晦日やお正月は、ご馳走を食べる機会が多かったり、ついつい夜更かしをしてしまったりと、子どもも大人も不規則な生活になりがちです。

生活リズムが乱れることで、疲れがたまり、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなるため、食事・運動・休養に気を配り、生活リズムを整えて、新年から元気に過ごしましょう。

※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。

※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。

4・18(土)

ちゃんこ風うどん
青のりポテト
果物(パイナップル)

牛乳
ジャムサンド
果物(オレンジ)

6・20(月)	7・21(火)	8・22(水)	9(木)	10・24(金)	11・25(土)
ごはん	バターロール	ごはん	ふりかけごはん	ごはん	
ツナカレー	人参ポタージュ	味噌汁(豆腐・玉葱)	味噌汁(玉葱・ふのり)	味噌汁(もやし・わかめ)	醤油ラーメン
スープ(白菜・コーン)	豚肉のマーメイド焼き	白身魚フライ	うま煮	マーボー豆腐	さつまいもの含め煮
大根わかめ和え	キャベツとコーンのサラダ	小松菜のナムル	白菜ごま和え	ほうれん草お浸し	果物(バナナ)
果物(オレンジ)	果物(キウイ)	果物(バナナ)	果物(みかん)	果物(パイナップル)	
牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
シュークリーム・せんべい	7日七草風粥・果物(みかん)	クラッカー	ソフトドーナツ	メロンパン	レーズンパン
未満児果物(パイナップル)	21日鶏雑炊・果物(いよかん)	果物(グレープフルーツ)	未満児果物(バナナ)	未満児果物(オレンジ)	果物(パイナップル)
27(月)	14・28(火)	15・29(水)	16・30(木)	17・31(金)	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
味噌汁(油揚げ・小松菜)	根菜汁	味噌汁(ほうれん草・えのき)	ハヤシライス	豆乳味噌汁	
豚肉のごま揚げ	鶏肉のさっぱり煮	鮭のマヨネーズ焼き	スープ(大根・わかめ)	白身魚照り焼き	
大根ツナサラダ	キャベツのり和え	じゃが芋のみそ煮	ブロッコリー味噌マヨネーズ	ほうれん草ナムル	
果物(キウイ)	果物(パイナップル)	果物(オレンジ)	果物(グレープフルーツ)	果物(バナナ)	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
スイートポテト	ミルクパン	プリン・ビスケット	干し芋・チーズ	オレンジミルクケーキ	
未満児果物(いよかん)	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(キウイ)	未満児果物(バナナ)	未満児果物(パイナップル)	

お誕生会 23(木)
ミックスサンドイッチ
オニオンコーンスープ
青のりポテト
トマト
果物(いよかん)
ジュース
ケーキ
未満児果物(バナナ)

今月のリクエストメニューは、サンドイッチです!



伝統的な行事食

1年をお祝いするお正月をはじめ、1月には様々な行事食があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起を担いだりと、どの行事にも意味が込められています。

【おせち料理】

桃の節句や端午の節句のように、季節の節目になる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「おせち」と呼んでいました。現在ではお正月料理のことをいいます。お正月の間、料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある食材が使われています。

【鏡餅・鏡開き】

鏡餅は神様へのお供え物で、神様の魂が宿る場所とされています。その鏡餅を下げて食べる行事が鏡開きです。食べるときには、お餅は刃物では切らずに小槌などでたたいて割ります。「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉が使われています。

【お雑煮】

お雑煮は、お正月に神様にお供えした鏡餅を下げたあと、その土地の産物と餅を鍋で煮て食べたのが始まりと言われています。そのため、お雑煮に入る食材や餅の種類、味付けなどは様々です。北海道では焼いた角餅が入った甘めのすまし汁のお雑煮が多いようです。

☆1月7日に七草粥を食べると、1年間健康に過ごせるとのいわれがあり、給食では七草にみたてた野菜を使って「七草風粥」を午後のおやつで提供します。

