

給食だより 令和5年度

あけましておめでとうございます

今年も子どもたちが給食を楽しみに過ごしてくれるよう、安全で おいしく、栄養たっぷりの給食を作りたいと思います。寒い日が 続く中、七草うどん、お雑煮やぜんざいなど、日本の行事食も取 り入れて提供していきます。本年もよろしくお願いいたします。





1月の行事と行事食

1月号

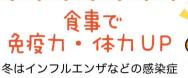
1月は、新年の健康を願ってさまざまな行事が行われます。 行事食が一番身近に感じられる月となります。

・おせち料理・・・正月を迎えるために華やかな料理。それぞれの具材 に願いが込められています。

同胞保育園

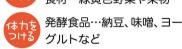
- ・雑煮・・・餅に具をあしらった正月の祝いの汁もの。
- ・七草がゆ・・・「春の七草」が入ったおかゆ。今年は、7日がお休みの ため、6日のうどんに七草を使用します。
- ・鏡開き・・・正月のお餅を下げ、お汁粉や雑煮にして食べます。保育 園では「ぜんざい」として、お餅の代わりにさつま芋を入れて提供しま す。





が流行する季節。まずは体をあた ためる料理で体温を上げましょう。 発疫力 ビタミン、ミネラルの多い

食材…緑黄色野菜や果物







1月12日はお誕生会の ため、白ごはんはいりま せん。

♡マークは、さくら組さん のリクエストメニューです。

		a 食	ケ後のおめつ			ケダクセかつ
<u> </u>	4	<u></u> 昼 食	午後のおやつ		<u></u> <u>屋</u> <u>食</u> 鰤のゴマ照り焼き ビーフンソテー	午後のおやつ
1 .	月	元旦		17 水	ぶり たまねぎ ビーアン にんじん ぶたにく たけのこ ピーマン コンソメスープ たまねぎ にんじん かぶ キャベツ ベーコン パセリ	牛乳 ○★ミニドック
2	火	徐 休園日 秦	Q. 🙋	18才	あおさ汁 あおさ とうふ えのき	牛乳 わらび餅 (未満児は マカロニきな粉)
3	水	休園日 🦠		19 金	豚肉の生姜焼き レタスと卵のサラダ ぶたにく レタス にんじん きゅうり たまご ブロッコリー トマト すまし汁 しめじ あつあげ はくさい だいこんば	★大学芋
4	十	发情开当 人	牛乳 クレープ	20 ±	皿うどん めん、ぶたにく えび かまぼこ たまねぎ キャベツ ちやし、にんじん、きくらげ ちんげんさい	麦茶★おにぎり
5	金	エビカツ だいこん ごぼう にんじん ハム きゅうり コーン 味噌汁	牛乳 りんご せんべい	22月	♥ チキンカレー とりにく じゅがいき にんじん たまわぎ ゲルンド	牛乳 ★豆腐ドーナツ
6	<u>+</u>	七草 うどん うどん とりにく うすあげ だいこん かぶ しいたけ にんじん はくさい	を を 変素	23 以	鮭の蒸し焼き スパグティサラダ	牛乳 ♡バナナ っぴせんべい
9	火	鶏肉の五目炒め とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん たけのこ ちんげんさい	牛乳♡★たこ焼き	24 가	豆腐のふんわり天 ブロッコリーの甘酢和え	
10		♥エピグラタン	キ乳 ミニエクレア (未満児は プチシュークリーム)	25 木	鯖の蒲焼風 キャベツの磯辺和え	牛乳 カスタード ワッフル
11		肉団子スープ ミートボール はるさめ にんじん はくさい しいたけ ねぎ ・ジャーマンサラダ ・	牛乳 ★ぜんざい ハッピーターン	26 金		牛乳 ★ココア ふくれ菓子
12	金	お誕生会	牛乳	27 ±	チャンボン	牛乳 ゼリー ビスケット
13	+	ナボリタンスパゲティ めん たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース チーズ	麦茶 ♡★おにぎり	29月	ハヤシライス ぎゅうにく じゅがいち たまねぎ にんじん マッツル・ グリバース	年乳 肉まん
15	月.	牛すき丼 ぎゅうにく ぶたにく にんじん たまねぎ ふかねぎ しいたけ しらたき ほうれん	牛乳 ★ロールサンド	30 以	チキン南蛮 ブロッコリーのツナ和え たいにく たまご たまわき ブロッコー にんじん コンパナ まれご ちおし	牛乳 ♡みかん サブレ
16		白身魚の磯辺揚げ キャベツのごま和え しろみさかな キャベッ きゅうり にんじん プロッコリー たまご	麦茶 ★ももヨーグルト	31 水	白身魚の照り焼き 根菜きんぴら	年乳 ★豆乳さつま芋 蒸しパン