



給食だより



2019年1月 あけぼの保育園



～行事食・郷土料理を知ろう～

あけましておめでとうございます。みんな元気にお正月を迎えることができましたか？
 1月はおせち料理をはじめ、この時期ならではの食事がたくさんあります。昔から食べられてきた食事を子どもたちに給食をとおして伝えていきます。
 また、この地域で昔から食べられてきた郷土料理も献立に取り入れて味わってもらおうと思います！

イカメンチ・けの汁 は青森の郷土料理です



		1月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	火	元日		
2	水	年始休暇		
3	木	年始休暇		
4	金	イカメンチ 大根とほろ煮 フロッキー梅おかか和え	お菓子	野菜ホットケーキ
5	土	すき焼き風煮 エビしゅうまい もやしササミ和え	ヨーグルト	お菓子
6	日	休日		
7	月	チキンカツ もやしたらこ炒め コールスローサラダ	フルーチェ	お菓子
8	火	鮭みそ焼き りいもの煮物 小松菜なめたけ和え フルーツ	お菓子	豆腐ドーナツ
9	水	肉じゃが 水菜とササミの和え物 つけ野菜	ヨーグルト	お菓子
10	木	きのこカレー 白身魚のフライ フロッキーサラダ 	お菓子	お菓子
11	金	タラのマヨ焼き きんぴらごぼう グリーンサラダ	お菓子	カルシウムトースト
12	土	マーボー豆腐 ギョーザ 中華春雨サラダ	ヨーグルト	お菓子
13	日	休日		
14	月	祝日・成人の日		
15	火	けの汁 はんぺんフライ キャベツと昆布の和えもの	フルーチェ	カルピスゼリー
16	水	サメから揚げ 切干大根煮 スパゲティサラダ	お菓子	大学いも
17	木	ごぼうの肉巻き おから炒め ほうれん草ピーナツ和え	ヨーグルト	お菓子
18	金	ほっけねぎみそ焼き 子とえ フロッキーサラダ	フルーチェ	お菓子
19	土	タンダーチキン キャベツツナ炒め マカロニサラダ	ヨーグルト	肉まん
20	日	休日		
21	月	さつまい 肉しゅうまい かぼちゃサラダ おかかふりかけ	ヨーグルト	お菓子
22	火	かじきカレー揚げ 五目煮 小松菜のごま和え	お菓子	シフォンケーキ
23	水	肉だんごスープ エビフライ キャベツサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
24	木	さばみそ煮 豚肉の春雨炒め トマトサラダ フルーツ	お菓子	ラムチーズマフィン
25	金	メンチカツ ひじき煮 大根じゃこサラダ	フルーチェ	お菓子
26	土	ぶりの照り焼き ほうれん草のソテー もやしの和えもの	お菓子	バタースティック
27	日	休日		
28	月	鶏から揚げ 小松菜しらす炒め 春雨マヨサラダ	お菓子	フルーツポンチ
29	火	骨ごとさんま煮 もやし炒め フロッキーおかか和え	フルーチェ	お菓子
30	水	お誕生日会 太巻き 照り焼きチキン 水菜サラダ	...	雪だるまケーキ
31	木	親子煮 春巻き ごぼうサラダ	ヨーグルト	お菓子

1月《七草がゆ》のはなし



わかるかな？おせち料理の意味

おせちには、家族みんなの「健康」と「幸せ」への願いがこめられています。
 新年を迎えられることに感謝しながらみんなでいただきます！



- * えび「腰が曲がるまで長生き」
- * 黒豆「まめにはたらく」
- * れんこん「先が見とおせるように」
- * 数の子「子孫繁栄」
- * こんぶ「よろこぶ」



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。