

給食だより

2020年1月
あけぼのこども園



～あけましておめでとうございます～

1月は、おせち料理、雑煮、七草がゆ、鏡びらきなどの日本の年中行事や、行事食に触れる機会が多い月です。近年では行事食を食べる習慣が減ってきているようですが、古き良き日本の食文化をこどもたちに、給食を通して伝えていきたいと思ひます。

おせちの由来

数の子
子宝に恵まれるよう

紅白かまぼこ
縁起がよい
初日の出

えび
腰が曲
まる
まで

黒豆
まめに働き
まめに暮ら
まで

たづくり
農作物の
豊年

きんとん
お金が貯ま
るよう

1月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	水	年始休暇	
2	木	年始休暇	
3	金	年始休暇	
4	土	きいたんぼ汁 アジフライ もやしの和えもの	お菓子
5	日	休日	
6	月	メンチかつ にんじんの子とえ フロッキーおかかかえ	フルーチェ
7	火	さんまみりん焼き キャベツ炒め トマトサラダ 七草もど汁	お菓子
8	水	ポークカレー エビフライ 春雨マヨサラダ	ヨーグルト
9	木	ごぼうの肉巻き ひじき煮 小松菜サラダ	お菓子
10	金	カニ玉スープ ギョーザ もやしのササミ和え チーズ納豆	お菓子
11	土	しょうが焼き かぼちゃ甘煮 ごぼうサラダ	ヨーグルト
12	日	休日	
13	月	祝日・成人の日	
14	火	たらマヨ焼き 切干大根煮 ほうれん草ピーナッツ和え	お菓子
15	水	けの汁 照り焼きチキン れんこんサラダ	フルーチェ
16	木	焼き鮭 きんぴらごぼう 小松菜の和えもの	お菓子
17	金	カツ煮 ポテトサラダ つけ野菜	お菓子
18	土	すき焼き風煮 はんぺんフライ もやしササミ和え	フルーチェ
19	日	休日	
20	月	白菜シチュー ケチャップウインナー コールスロー	お菓子
21	火	赤魚みぞ焼き ひじき煮 トマトサラダ	フルーチェ
22	水	煮込みハンバーグ ひとロスパゲティ つけ野菜	お菓子
23	木	豚汁 ししゃもフライ もやしの和え物 おかかふりかけ	ヨーグルト
24	金	焼き魚(ほっけ) 厚揚げとほうろ煮 ほうれん草なめたけ和え	お菓子
25	土	つみれ汁 エビかつ 中華春雨サラダ チーズ納豆	お菓子
26	日	休日	
27	月	肉じゃが フロッキーツナサラダ つけ野菜	お菓子
28	火	さばみぞ煮 もやしのひき肉炒め 小松菜サラダ	お菓子
29	水	いもっこ汁 肉じゃがいも スパゲティサラダ しらすふりかけ	ヨーグルト
30	木	お誕生会 きつねうどん 野菜のかき揚げ マカロニサラダ	...
31	金	根菜カレー 白身魚フライ キャベツサラダ	ヨーグルト

《冬野菜》のおはなし

冬の野菜は甘みも出て、柔らかく、おいしくなっています。

特に、根菜類は体を温める効果があり、寒いこの時期にぴったりです。

栄養もたっぷりの冬野菜をたくさん食べましょう。

お鍋にすれば、一度にたくさんとることができて、体もあたたまり、うれしいですね♪



園のおやつ 「かぼちゃクッキー」



かぼちゃの甘みをいかした、やさしいクッキー。卵不使用で赤ちゃんも食べられます。



※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。