

1月 給食献立表

曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
15 木	牛乳 乳ボーロ ナムル バナナ	ラーメン 鮭おにぎり		お茶	乳ボーロ・中華麺・ごま油 塩鮭	牛乳・豚もも肉・中みそ なると・焼き豚・カニカマ	やっこねぎ・人参・きゅうり もやし・コーン・わかめ・バナナ やっこねぎ
16 金	牛乳 ピスコ	鶏肉のさっぱり焼き ハムのあえもの のつべい汁		牛乳 いちごショーフリー	ピスコ・里芋・ごま油 グラニュー糖・薄力粉 強力粉	牛乳・鶏もも肉・ハム 木綿豆腐・ちくわ・油揚げ バター・卵・生クリーム	キャベツ・人参・きゅうり 板こんにゃく・玉ねぎ いちご・ジャム
17 土	牛乳 ウエハース	豚汁うどん 和風和え オレジン		牛乳 菓子	ウエハース・干しうどん 里芋・菓子	牛乳・豚もも肉・ちくわ 油揚げ・中みそ	人参・玉ねぎ・板こんにゃく やっこねぎ・キャベツ・小松菜 コーン・オレンジ
5 月 19	牛乳 ピスケット	グリルチキン ゆかりあえ もみのり		牛乳 塩焼きそば	ピスケット・米粉・中華麺	牛乳・鶏もも肉・豚もも肉	キャベツ・人参・きゅうり・コーン 玉ねぎ・にら・ゆかり・もみのり
6 火 20	牛乳 ミニドーナツ	ハヤシライス コールスローサラダ りんご		牛乳 菓子・するめ	ミニドーナツ・ハヤシルウ・菓子	牛乳・豚もも肉・さきいか	人参・玉ねぎ・マッシュルーム クリンピース・キャベツ・きゅうり りんご
7 水 21	牛乳 せんべい	鮭の塩焼き かぶの磯和え みそ汁		牛乳 フライドポテト	せんべい・じやが芋 フライドポテト	牛乳・塩鮭・塩昆布 油揚げ・中みそ	かぶ・かぶの葉・人参・玉ねぎ きゅうり・洗いもずく やっこねぎ
8 木 22	牛乳 乳ボーロ	豚肉の甘辛炒め 五色あえ オレジン		牛乳 きなこクリームサンド	乳ボーロ・ロイヤルブレッド グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・バター きなこ	玉ねぎ・人参・小松菜・もやし しめじ・コーン・オレンジ
⑨ 金 23	牛乳 ウエハース	タンドリーチキン ごま塩サラダ ホット		9日 牛乳・いちきんとん 23日 牛乳・たこやき	ウエハース・カレー粉・白ごま ごま油・コンソメ・菓子 23日 たこ焼き粉・天かす お好みソース・マヨドレ	牛乳・鶏もも肉・じやが芋 ブレーンヨーグルト・ウインナー チーズ 23日 かつお節・たこ	人参・もやし・きゅうり・玉ねぎ キャベツ 23日 紅ショウガ・キャベツ やっこねぎ・青のり
10 土 24	牛乳 ピスケット	みそラーメン ナムル バナナ		牛乳 菓子	ピスケット・中華麺・ごま油 菓子	牛乳・豚もも肉・中みそ	もやし・キャベツ・人参・コーン きゅうり・バナナ
26 月	牛乳 ピスコ	鶏肉の竜田揚げ 大根サラダ すまし汁		牛乳 いももち	ピスコ・片栗粉・マヨドレ おつゆ麩・じやが芋	牛乳・鶏もも肉 ツナ水煮缶	大根・人参・キャベツ・玉ねぎ わかめ・やっこねぎ
13 火 27	牛乳 バームクーヘン	鶏肉の中華風照り煮 ほんさんすう 中華スープ		牛乳 ブランニー	バームクーヘン・オイスターソース ごま油・春雨・米粉 コンスタチ・純コア ベーキングパウダー	牛乳・鶏もも肉・絹豆腐 木綿豆腐・バター	きくらげ・きゅうり・人参 玉ねぎ・もやし・わかめ
14 水 28	牛乳 せんべい	さわらのネギソースかけ しらすあえ 納豆	オレンジ	牛乳 菓子・昆布	せんべい・菓子・ごま油 牛乳・さわら・ちりめん 納豆・昆布	牛乳・さわら・ちりめん 納豆・昆布	やっこねぎ・キャベツ・小松菜 人参・バナナ
29 木	牛乳 ウエハース	わかめごはん けんちん汁 白菜のおひたし		牛乳 せんざい	ウエハース・里芋・ごま油 星たべよ・粒あん こしあん	牛乳・豚もも肉・ちくわ かつお節	わかめごはんの素・しめじ まいたけ・人参・玉ねぎ 大根・やっこねぎ・小松菜 白菜
30 金	牛乳 ミニドーナツ	ピラフ クリームシチュー マカロニサラダ		牛乳 菓子・チーズ	ミニドーナツ・さつまいも・菓子 じやが芋・シチューの素 マカロニ・マヨドレ・コンソメ	牛乳・バター・チーズ 鶏もも肉・ツナ水煮缶	人参・玉ねぎ・白菜・しめじ クリンピース・きゅうり・キャベツ コーン・ビーマン
31 土	牛乳 ピスケット	肉うどん ツナのあえもの バナナ		牛乳 菓子	ピスケット・干しうどん マヨドレ・菓子	牛乳・豚もも肉 ツナ水煮缶・かまぼこ	ほうれん草・キャベツ・人参 きゅうり・バナナ

☆9日（金）誕生日会特別献立 3時のおやつ 赤飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 紅白なます いもきんとん

※アレルギーについて

- 平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用しています。
- アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

▲お正月について▲

お正月は新しい年の幸せをもたらす為にやってくる、年神様を家族みんなでお迎えし、お祝いする行事の事です。

お正月は1月1日(元旦)～1月7日までの事を言います。

お正月の挨拶「あけましておめでとうございます」の意味は、年の初めに神様を無事に家にお迎えできることへの喜びと祝福を表す意味があります。

お正月にはおせちやお雑煮など縁起の良い食べ物を食べます。お雑煮は地域によってお餅の形が違ったり、味が違ったりと色々なお雑煮があります。

岡山県は丸餅にブリを入れたすまし汁の雑煮が定番です。

▲おせち料理▲

おせち料理といふとお正月に食べる料理だと思いますが、実は昔は節句(3月3日・5月5日)に食べる料理の事をおせちと呼んでいました。なぜ、今はお正月におせちを食べるようになったかといふと、毎日家事で忙しいお母さんたちが、お正月の3日くらいは家事を休めるように、お祝いの意味もあり、保存もきくおせちを作るようになりました。おせちは地域や家庭によって作る料理、お重の数、詰め方が違います。さらにおせち料理には、1つ1つ意味がある事を知っていましたか?

黒豆…今年も1年マメに元気よく働けますように
田作り…豊作を祈る
エビ…腰が曲がるまで健康で長生きしますように
数の子…子宝に恵まれるように
ぎんとん…漢字で「金団」と書いたため金運を呼ぶ