

2022. 1月 給食献立表

田町保育園

日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ	
1	土			
2	日		  	
3	月			
4	火	(お弁当の日)		
★5	水	年明けうどん ちくわ磯辺揚げ 大根酢の物 グレープフルーツ	マリー	花もち 牛乳
6	木	オムハヤシ ブロッコリーパプリカサラダ みかん	ぱりんこ	ねこクッキー 牛乳
★7	金	しば漬ごはん 団子七草汁 ぶり照り焼き 人参きんぴら 黒豆煮 バナナ	白い風船	マンゴーゼリー 鉄ウエハース
8	土	ツナピラフ ほうれん草たまごサラダ グレープフルーツ 牛乳	カルシウムせんべい	菓子
9	日			
10	月	< 祝日 >		
11	火	十六穀ごはん 白菜豆乳煮 鶏肉ごま焼き 小松菜たくあん和え バナナ	クラッカー	レーズンケーキ 牛乳
12	水	ピザトースト ポトフ สปาゲッティサラダ みかん 牛乳	カルシウムウエハース	しらすおむすび
★13	木	麦ごはん 田舎汁 焼きぎょうざ 高野豆腐卵とじ りんご	ビスコ	ビーフン炒め 牛乳
14	金	ゆかりごはん 冬瓜スープ あじ竜田揚げ れんこんサラダ オレンジ	カルシウムせんべい	はちみつサンド 牛乳
★15	土	中華丼 かぼちゃ小豆煮 グレープフルーツ 牛乳	野菜せんべい	菓子
16	日			
17	月	麦ごはん もやしスープ きのごオムレツ キャベツハムサラダ レバーウスターソース炒め みかん	五穀ビスケット	五平もち 牛乳
18	火	しょうがたこめしごはん 筑前煮 白和え りんご	ぱりんこ	バナナホットケーキ 牛乳
19	水	きなこごはん チンゲン菜みそ汁 塩さけ かぼちゃ和え物 チーズ バナナ	マリー	お好み焼き 牛乳
★20	木	赤飯 彩りそうめん汁 鶏から揚げ ナムル オレンジ	味しらべ	アップルパイ ココア
21	金	雑穀ごはん カブそぼろあんかけ 野菜の肉巻き ポテトサラダ りんご	ブルーベリーウエハース	カスタードフランスパン 牛乳
22	土	チキンカレー フルーツサラダ 牛乳	カルシウムせんべい	菓子
23	日			
24	月	パセリバターライス ロールキャベツ 人参サラダ みかん	クラッカー	中華むしパン 牛乳
25	火	麦ごはん 大根みそ汁 鶏肉梅マヨ焼き 白菜なめたけ和え チーズ バナナ	白い風船	キャラメルトースト 牛乳
26	水	高菜チャーハン マーポー豆腐 コロコロサラダ みかん	ぱりんこ	ドーナツ 牛乳
★27	木	フィッシュバーガー コーンスープ そえ野菜 オレンジ 牛乳	鉄ウエハース	サラダおむすび
28	金	雑穀ごはん まいたけ汁 干草焼き じゃが芋のみそ和え りんご	ビスコ	コーンフレークヨーグルト
29	土	(お弁当の日)		
30	日			
31	月	山菜おこわ かぼちゃみそ汁 手羽元甘酢煮 ひじきツナ和え グレープフルーツ	味しらべ	ライスグラタン

*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下さい。

*3歳未満児の10時のおやつにはスキムミルクが付きます。

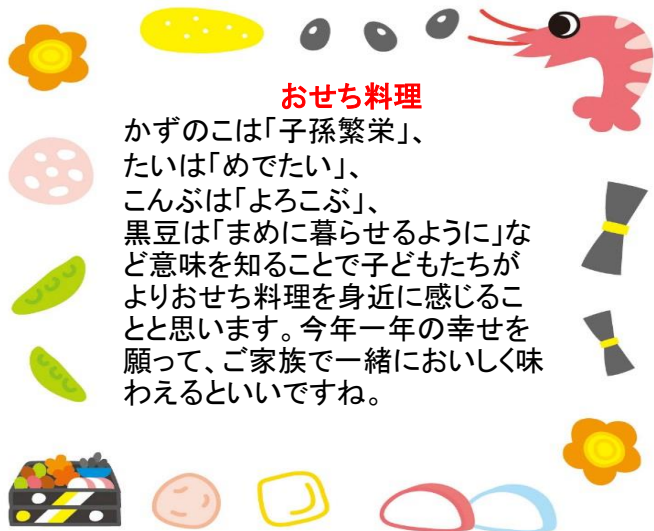
給食だより



行事食	
5日(水)	年明け献立
7日(金)	七草
13日(木)	おもちつき(ゆり・ばら)
15日(土)	小正月
20日(木)	お誕生会
27日(木)	フィッシュバーガーをはさもう

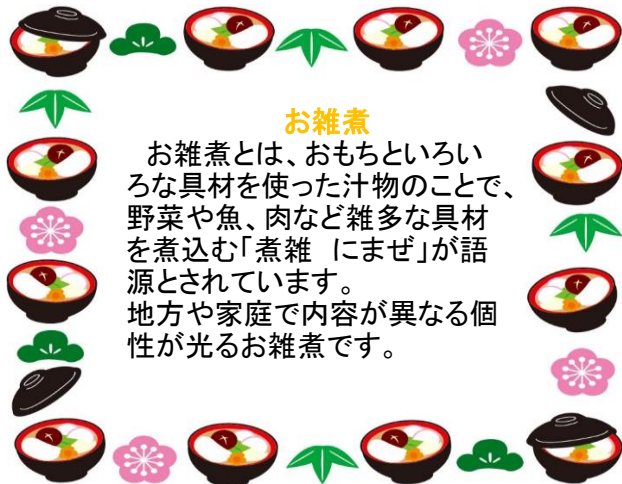
1月は「食」にかかわりの深い行事が多い月です。

おせち料理やお雑煮、七草、鏡開き、小正月など古くから引き継がれてきた料理に多く触れる機会のある月でもあります。それぞれどのような意味があるのか知り、日本の伝統食に興味を持つきっかけになるといいですね。



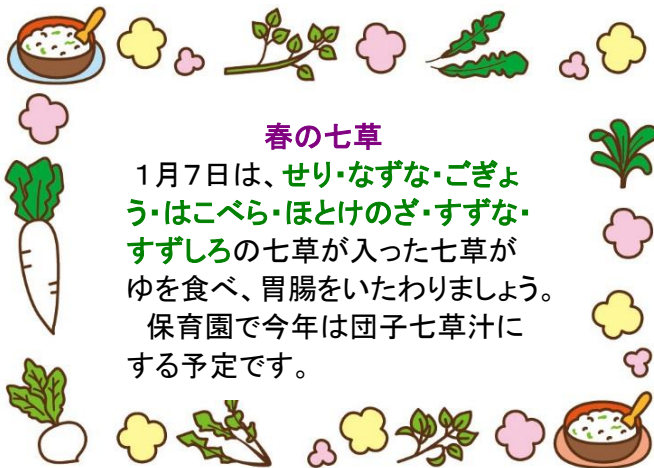
おせち料理

かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など意味を知ること子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



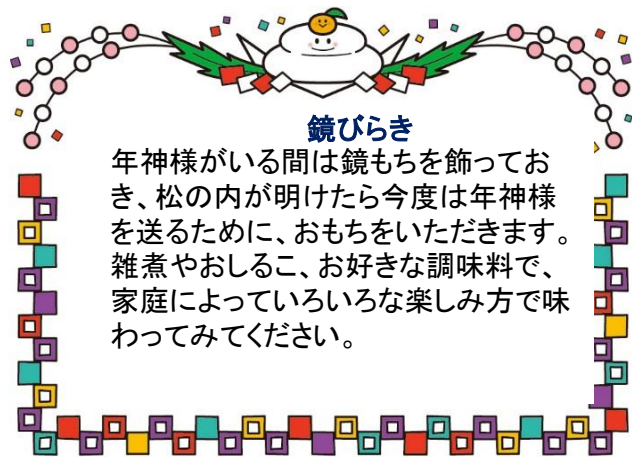
お雑煮

お雑煮とは、おもちといろいろな具材を使った汁物のことで、野菜や魚、肉など雑多な具材を煮込む「煮雑 にませ」が語源とされています。地方や家庭で内容が異なる個性が光るお雑煮です。



春の七草

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。保育園で今年は団子七草汁にする予定です。



鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

こどもの食の「困った」をどうする？

<< 苦手な食べもの >>

食べものの好き嫌いはあるものですが、極端に嫌いなものが多いとなると心配になります。

ある食材が嫌いな理由は、舌触りや歯ざわり、においなどの不快感に加え、食べたあとに気持ちが悪くなったなどの経験が影響している場合があります。

その食材を食べなくても、ほかの食材で栄養が補えていれば問題ありませんが、次第に食べられるようになることもあるので、食べないから出さないというのではなく、調理や味つけの仕方を変えて出してみるといいでしょう。

たのしい雰囲気ですら「ちょっと食べてみようか」と声かけし、少しでも食べられたらうんとほめてあげます。

嫌いなものを無理強いすることはありませんが、乳幼児期は様々な食材や味に出会う大切な時期です。まずは食卓に並べるものが偏らないことを心がけてみてください。

