



1月のこんだてひょう



宮古保育園
R04.12.23

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	受け継ごう 日本の食文化 地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。   		4 小魚せん 麦茶	5 お焼き 麦茶	6 マフィン 麦茶	7 せんべい 麦茶
昼食	おせち料理は、もともと、節日（季節の変わり目）に神様に供えるものでした。うちは、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。 雑炊は、もともと神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもにも角もち、西日本はおもにももちを入れます。すまし汁は立てやみそを立てなど、さまざまです。 七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。昔の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。		麦ごはん 生揚げ焼き 松風焼き 胡瓜の酢の物 雑煮風汁 果物 米粉豆蒸しパン 牛乳	麦ごはん 小松菜和え おでん さつま芋サラダ みそ汁 果物 ジャムパン 牛乳	麦ごはん トマト 肉団子シチュー 小松菜のナムル 野菜スープ 果物 七草おにぎり 牛乳	和風スパゲティ サラダ スープ 果物
午後						
午前	9 成人の日	10 ツナお焼き 麦茶	11 ポーロ 麦茶	12 胡麻クッキー 麦茶	13 ラスク 麦茶	14 クッキー 麦茶
昼食	 成人の日	麦ごはん 卵焼き 鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物 せんべい 牛乳	 おたんじょうかい いちご大福 牛乳	麦ごはん トマトサラダ 筑前煮 小松菜のシラスサラダ みそ汁 果物 もちもちチーズパン 牛乳	麦ごはん 枝豆 ドライカレー 春雨サラダ 卵スープ 果物 Feウエハース ヨーグルト	焼きそば 和え物 スープ 果物
午後						
午前	16 くだもの	17 ジャムパン 麦茶	18 蒸しパン 麦茶	19 ヨーグルト	20 おゆうぎ会	21 ウエハース 麦茶
昼食	麦ごはん 納豆 高野豆腐とひき肉の煮物 ひじきのサラダ みそ汁 果物 クッキー 牛乳	麦ごはん 根菜煮 鮭の切干大根あんかけ 納豆和え みそ汁 果物 スイートポテト 牛乳	麦ごはん 胡瓜の和え物 カレー風肉じゃが 鶏ささ身のサラダ みそ汁 果物 シュガーラスク 牛乳	麦ごはん ほうれん草のソテー ひじき入り卵焼き ポテトサラダ スープ 果物	 三色丼 和え物 みそ汁 果物	
午後						
午前	23 ホットケーキ 麦茶	24 小松菜せん 麦茶	25 くだもの	26 蒸かし芋 麦茶	27 ビスケット 麦茶	28 せんべい 麦茶
昼食	麦ごはん こぶき芋 大根のうま煮 小松菜の白和え みそ汁 果物 Caせんべい 牛乳	おにぎり～おにぎりの日～大豆煮 鮭の香味揚げ ごま和え サラスパサラダ みそ汁 果物 丸ごとバナナ 牛乳	麦ごはん 鮭フレーク 麻婆豆腐 カラフルサラダ さつま芋スープ 果物 野菜のパウンドケーキ 牛乳	麦ごはん 南瓜煮 タラのマヨ焼き ほうれん草のナムル スープ 果物 クリームパン 牛乳	パン～パンの日～ブロッコリー グラスパ キャベツのおかか和え 春雨スープ 果物 しとぎもち 牛乳	五目うどん 和え物 果物
午後						
午前	30 わかめせん 麦茶	31 ツナお焼き 麦茶	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>11日(水)誕生会<完全給食> 24日(火)おにぎりの日 (さくらんぼ組は園で用意します) 27日(金)パンの日 (さくらんぼ組は園で用意します)</p> </div>			
昼食	麦ごはん 磯和え メンチカツ ごま和え 南瓜サラダ みそ汁 果物 源氏パイ 牛乳	麦ごはん 切干大根煮 鮭の西京焼き すき昆布煮 みぞれ汁 果物 ちんすこう 牛乳				
午後			<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>春の七草 1月7日の朝に7種類の野菜が入った粥を食べる習慣があります。食べると災いを除き長寿福貴を得られると言われていました。7種類言えるか親子でチャレンジしてみてください！</p>  </div>			

※献立表の赤字は未満児のみの献立です。
 ※材料の都合により献立の変更があります。

食育目標 郷土料理など行事食に関心を持つ。

0.1.2歳児～行事の楽しさを知る。
 3歳以上児～食事や食品を通して、季節感や伝統行事を知る。

