１月　給食献立表

築港ちどり保育園　　令和　４年　１月　４日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給　食　献　立　名	3時のおやつ
4	火	牛乳　マリービスケット	きつねうどん、キャベツとわかめの酢の物、パイン缶	牛乳　つぶつぶベジタブル
5	水	牛乳　スティックパン	コーンコロッケ、ばんさんすう、ワンタンスープ	牛乳　バタークッキー
6	木	牛乳　バナナ	五目汁、七草入りごま和え、焼きししゃも、ひじきふりかけ	牛乳　ハム入りサンドイッチ
7	金	牛乳　乳ボーロ	赤飯、松風焼き、大根のゆかり和え、すまし汁、みかん	牛乳　ソフトせんべい・チーズ
8	土	牛乳　クラッカー	スパゲティナポリタン、じゃが芋のフレンチサラダ、バナナ	牛乳　クラッカー
11	火	牛乳　シガーフライ	高野豆腐のオランダ煮、トマト、ひじきの和え物、みそ汁	牛乳　ヨーグルトスキムケーキ
12	水	牛乳　マンナ	鰆の西京焼き、ブロッコリーの塩ゆで、切干大根の炒め煮、すまし汁	牛乳　お好み焼き
13	木	牛乳　ヨーグルト	花野菜の豆乳シチュー、白菜サラダ、チキンナゲット、りんご	牛乳　チーズパインサンド
14	金	牛乳　カルシウムせんべい	納豆丼、青菜のおかか和え、アンパンマンポテト、みかん	牛乳　源氏パイ・昆布
15	土	牛乳　クラッカー	五目うどん、キャベツの磯和え、バナナ	牛乳　クッキー
17	月	牛乳　ビスコ	ツナカレースープ、大根のごま塩サラダ、焼き春巻き、りんご	牛乳　肉まん
18	火	牛乳　ジャムサンド	トンカツ、マカロニサラダ、トマト、みそ汁	牛乳　プリン
19	水	牛乳　マリービスケット	ぶりの照り焼き、白菜のごま和え、のっぺい汁、りんご	牛乳　米粉のもちもちケーキ
20	木	牛乳　乳ボーロ	鶏肉のさっぱり焼き、彩野菜の和え物、かぶのみそ汁　（3未　さつま芋ごはん）	牛乳　シュガートースト
21	金	牛乳　シガーフライ	ビビンバ丼、肉団子、粉ふき芋、わかめスープ	牛乳　チーズケーキ
22	土	牛乳　クラッカー	けんちんうどん、小松菜とツナの和え物、みかん	牛乳　せんべい
24	月	牛乳　スティックパン	豚肉と厚揚げの味噌炒め、揚げ餃子、もやしとちくわのナムル、パイン缶	牛乳　切干大根おにぎり
25	火	牛乳　バナナ	魚のバーベキュー風、切干大根のマヨネーズサラダ、ブロッコリー、オニオンスープ	牛乳　カレンズサブレ
26	水	牛乳　マンナ	筑前煮、キャベツのごま酢あえ、ウインナー、手作りふりかけ、りんご	牛乳　黒豆豆乳蒸しパン
27	木	牛乳　カルシウムせんべい	鶏肉のカレーじょうゆ焼き、にんじんしりしり、小松菜納豆、みそ汁、もも缶	牛乳　ぜんざい
28	金	牛乳　ビスコ	ポークカレーシチュー、コーンとキャベツのサラダ、ゆで卵、みかん	牛乳　ぽたぽた焼き
29	土	牛乳　クラッカー	ちゃんぽんラーメン、グリーンポテト、バナナ	牛乳　クッキー
31	月	牛乳　シュガーサンド	鶏肉の竜田揚げ、七福なます、麩のすまし汁　（3未　菜めし）	牛乳　さつま芋とりんごのきんとん

鏡びらき

年神様がい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。

もち

鏡餅は年神様へお供え。お餅を丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂象徴する神器です。1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやおしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある優しい食材。
とはいっても、丸餅1個は茶碗1杯分のご飯に相当します。食べ過ぎには注意しましょう。

アレルギーのある園児は、給食・おやつとも
除去食や代替え食で対応しています。