

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる		
4	18	月	麦ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁	豆乳 ひじきの クッキー	牛乳 ハイン(缶)	牛乳 豚肉 煮干し だし 米みそ 麦みそ 調整 豆乳 ひじき	精白米 麦 植物油 は るさめ じゃがいも いり ごま 小麦粉 黒砂糖 ごま油	パンアップル(缶) たまね ぎ にんじん ピーマンマ トケチャップ キャベツ 青ね ぎ	
5	19	火	シーチキンごはん 豆腐とチーズの卵焼き ゆでブロッコリー はくさいとベーコンのスープ	スキムミルク いちごの ケーキ	牛乳 ウエハース	牛乳 まぐる油漬(缶) 鶏卵 木綿豆腐 フロセス チーズ ベーコン 鳥がら だし 脱脂粉乳 生クリーム (植物性)	ウエハース 精白米 麦 植 物油 カスター 砂糖(三温 糖)	にんじん たまねぎ マ トケチャップ ブロッコリー はく さい こまつな いちご	
6	20	水	麦ごはん みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜とちくわの炒め物	ラッシー みかん クッキー	牛乳 バナナ	牛乳 塩わかめ 煮干し だし 米みそ 麦みそ 魚 粉チーズ 竹輪 脱脂 粉乳 トリングヨーグルト	精白米 麦 パン粉 植物 油 マヨネーズ すりごま ごま油 クッキー	バナナ だいこん パセリ たまねぎ マッシュルーム (缶) サラダな こまつな にんじん みかん	
7	21	木	麦ごはん すまし汁 煮魚 れんこんのサラダ	7日:七草がゆ 21日: スキムミルク 炒めそば	牛乳 いちご	牛乳 木綿豆腐 煮干 し だし さば 米みそ 鶏 肉 油揚げ 豚肉	精白米 麦 砂糖(三温 糖) マヨネーズ すりごま 中華めん 植物油 中 華スープの素	いちご たまねぎ 青ねぎ しょうが さやいんげん れ んこん きゅうりにんじん 七草 白菜 大根 キャベツ 乾しいたけ ケチャップ	
8	22	金	パン ミートローフ ゆでブロッコリー コーンスープ	新☆ いもぜんざい	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 牛 ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 脱脂粉乳 鶏肉 鳥が らだし あずき	パン 植物油 パン粉 砂 糖(三温糖) 片栗粉 マーガリン 小麦粉 さつま いも	たまねぎ にんじん さ やいんげん トマトケチャ ップ ブロッコリー コーン、ク リーム(缶) パセリ	
9	23	土	きのこのスープスパゲティ りんご	牛乳 丸ボーロ	牛乳 もも(缶)	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 コンソメ	スパゲティ 植物油 マーガ リン 小麦粉 丸ボーロ	もも(缶) えのきたけ た まねぎ しめじ にんじ ん パセリ りんご	
	25	月	麦ごはん 鶏肉と大根のカレーじゃゆ煮 三平汁	飲むヨーグルト 豆腐ドーナツ	牛乳 りんご	牛乳 鶏肉 鮭(角切り) 昆布だし 脱脂粉乳 米 みそ 麦みそ トリングヨー グルト 絹ごし豆腐	精白米 麦 砂糖(三温 糖) 植物油 ホットケッキ ュス 揚げ油 粉糖	りんご だいこん にん じん すじなしいんげん たまねぎ キャベツ 青ね ぎ	
12	26	火	麦ごはん がんもどきの中華風うま煮 もずくスープ	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 バナナ	牛乳 がんもどき 鶏卵 もずく かつお 昆布だ し 脱脂粉乳 米みそ	精白米 麦 植物油 ご ま油 中華スープの素 砂糖(三温糖) 片栗粉 小麦粉 黒砂糖	バナナ にんじん たけの こ セロリ さやいんげん 乾しいたけ しいたけだ し えのきたけ 青ねぎ	
13	27	水	麦ごはん 魚の竜田揚げ レタス 五目みそ汁	スキムミルク ふかしもち	牛乳 みかん	牛乳 さば 油揚げ 煮 干し だし 米みそ 麦み そ 脱脂粉乳	精白米 麦 片栗粉 揚 げ油 さつまいも	みかん しょうが レタ スはくさい しめじ ごぼ う にんじん 青ねぎ	
14		木	パン ビーフシチュー カリフラワーとブロッコリーのサラダ	スキムミルク 豆乳ゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 牛肉 鳥がら だし 脱脂粉乳 ロースハム 豆 乳 寒天	せんべい パン じゃが いも マーガリン ドミグラス ソース ビーフシチューの素 砂糖(三温糖) ごま油	たまねぎ にんじん グ リンピース トマトケチャ ップ トマト ピューレ カリフラワー ブロッ コリー ブルーベリージャム	
15	29	金	麦ごはん すまし汁 魚の香味焼 トマト ほうれんそうと卵のベーコンソテー	豆乳 米粉ココア ケーキ	牛乳 ウエハース	牛乳 煮干し だし 白身 魚 鶏卵 ベーコン 調整 豆乳 絹ごし豆腐	ウエハース 精白米 麦 白 玉ふ 砂糖(三温糖) ご ま油 植物油 さつま いも 米粉 黒砂糖 片栗 粉 粉糖	生しいたけ 青ねぎ しょうが にんにく トマ ト ほうれんそう たまねぎ にんじん	
16	30	土	味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	牛乳 ビスケット	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 焼き豚 鶏卵 米 みそ 鳥がら だし 含脂 加糖ヨーグルト	中華めん すりごま 中 華スープの素 ごま油 ビ スケット	キウイフルーツ やしに んじん 青ねぎ しょうが	
★誕生会★									
28		木	お花ごはん 鶏のマーマレード焼き 春雨サラダ ささ身と手まり麩のすまし汁 フライドポテト ゼリー	りんご ジュース マドレーヌ	牛乳 せんべい	牛乳 さけ 鶏肉 ロース ハム ささ身 かつお 昆布 だし 鶏卵	せんべい 精白米 は るさめ マヨネーズ 手ま り麩 じゃがいも 揚げ 油 ゼリー 小麦粉 砂糖 (三温糖)	にんじん グリンピース しょうが マーマレード キャベツ きゅうり みつ ぱ りんごジュース	



あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします



様々な行事食

行事食は、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理です。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。今回は、1年間の主な行事食を紹介します。

・正月(1月1日～):おせち料理・お雑煮



おせち料理は家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあり、食材にはひとつひとつおめでたい意味やいわれがあります。お雑煮は年神様に供えたお餅のご利益をいただくために作った料理です。地域によって具材や味付けも様々です。

・人日(じんじつ)の節句(1月7日):七草がゆ

無病息災を願い、七草がゆを食べます。七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた胃腸を整え、冬に不足しがちな葉野菜の栄養を補給する効果もあります。



・節分(2月3日頃):福豆・恵方巻き・いわし

豆まきの後は、1年間の無病息災を願いながら福豆(豆まきに使う炒り大豆)を食べます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさしたものを門口に置くと、邪気を払うといわれています。

・上巳(じょうし)の節句(3月3日):ちらし寿司・はまぐりのお吸い物・ひしもち・ひなあられ・白酒

桃の節句。雛人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願って伝統的なお祝い料理を食べます。

・七夕(7月7日):そうめん

「七夕に素餅(さくべい:そうめんの原型とされる麺料理)を食べると大病にかからない」という古い中国の伝説によるものです。

・十五夜(9月中旬～10月中旬あたりの満月):月見団子

収穫したお米で作った月見団子を供え、月の神様に五穀豊穡を感謝し、供えたあとは月見団子を食べることで、神様との結びつきが強くなると考えられています。



・七五三(11月15日):千歳飴(ちとせあめ)

千歳飴は、子どもの長寿の願いを込めて細く長く、また縁起が良いとされる紅白になっています。

・冬至(12月22日頃):かぼちゃ・「ん」のつくもの



1年で最も夜が長い冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれ、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。

・大晦日(12月31日):年越しそば



そばは細く長いので長寿を願ったという説、家族の縁が長く続くように願ったという説、そばは切れやすいことから、「1年の災厄を断ち切る」という意味があるなど諸説あります。

～『テーブルマナー』のお知らせ～

薔薇組さんは、クラスごとにテーブルマナーを実施します。

8日(金)・・・薔薇2組 22日(金)・・・薔薇1組

通常メニューのほかに、エビとホタテの和風ジュレ、フルーツ盛り合わせ、玄米きなこおはぎを提供します。楽しみにしててください。



作:御厨 友理恵