

# 令和5年 1月 給食献立表

さくら保育園

日曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1		★元日★	
4	水	★年始希望保育★	
5	木	チーズ ごはん 厚揚げの照り焼き (厚揚げ・片栗粉・砂糖・醤油・みりん・ごま) 紅白なます (大根・人参・酢・砂糖・塩) お雑煮風すまし汁 (人参・しいたけ・大根・白菜・里芋・かまぼこ・麩・ささみ・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし)	栗きんとん (栗の甘露煮・さつま芋・砂糖) 麦茶
6	金	バナナ 七草粥 (ごはん・シーチキン・人参・大根・しいたけ・白菜・えのき・小松菜・葱 醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) 切干大根煮 (切干大根・人参・糸こんにゃく・油揚げ・砂糖・醤油・みりん・さばだし) たたききゅうり(きゅうり・塩)・たくあん・みかん	小豆の蒸しパン (蒸しパンミックス・粒あん・卵・牛乳・砂糖) スキムミルク (脱脂粉乳)
7	土	希望保育	ビスケット・野菜ジュース
9	月	★成人の日★	
10	火	飲むヨーグルト ごはん さばの味噌煮 (さば・みそ・砂糖・醤油・みりん・酒・しょうが) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	さつまいもまんじゅう (さつまいも・ホットケーキミックス・バター・生クリーム・砂糖) 麦茶
11	水	しらすせんべい 食パン ハンバーグ (豚肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・ケチャップ) ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・みかん缶・コーン・マヨネーズ) しめじのスープ (しめじ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	お麩ラスク (麩・砂糖・バター) 牛乳
12	木	ビスケット しょうゆラーメン (防災食) ウインナー チーズかまぼこ バナナ	フルーツゼリー (もも缶・みかん缶・パイン缶・粉寒天・砂糖)
13	金	野菜ジュース ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) 竹輪のマリネ (ちくわ・玉ねぎ・人参・パセリ・砂糖・酢・塩) ミニトマト	フルーツサンド (食パン・生クリーム・砂糖・もも缶・みかん缶) ひよこ…生クリームなし:ヨーグルトリんごジュース
14	土	希望保育	ビスケット・野菜ジュース
16	月	みかん缶 ごはん 鶏肉のBBQソース (鶏肉・りんご・玉ねぎ・生姜・にんにく・酒・醤油・砂糖・酢・ケチャップ) 小松菜とりんごのサラダ (小松菜・りんご・キャベツ・わかめ・マヨネーズ) えのきのみそ汁 (えのき・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	チーズビスケット (ホットケーキミックス・砂糖・粉チーズ・バター・牛乳) 麦茶
17	火	ソーセージ ごはん 白身魚の洋風焼き (カレイ・小麦粉・玉ねぎ・コーン・ピーマン・パプリカ・粉チーズ・マヨネーズ・ケチャップ) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩)	ケーキサレ (ホットケーキミックス・卵・ピーマン・玉ねぎ・ハム・牛乳・バター) 麦茶
18	水	ヨーグルト 根菜カレー (ごはん・玉葱・人参・じゃが芋・ごぼう・れんこん・大根・チーズ・りんご・豚肉・カレールウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん	シュガートースト (食パン・バター・グラニュー糖) スキムミルク (脱脂粉乳)
19	木	しらすせんべい サンドイッチ(イチゴジャム)・コロッセパン 鶏のから揚げ(鶏肉・片栗粉・しょうが・にんにく・醤油・酒) ミートボール マカロニサラダ (マカロニ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ) チーズ・みかん・野菜orりんごジュース(乳児:野菜ジュース)	フルーチェ (バナナ味・牛乳) ビスケット
20	金	バナナ スタミナ納豆ごはん (ごはん・納豆・豚肉・鶏肉・葱・にんにく・しょうが・醤油・砂糖・ごま油) やみつききゅうり(きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) たくあん おふのスープ (麩・人参・ほうれん草・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	さくさくあんパン (ホットケーキミックス・卵・バター・生クリーム・こしあん) 牛乳
21	土	希望保育	ビスケット・野菜ジュース

23	月	チーズ	ごはん 塩焼きとり (鶏肉・酒・塩・こしょう) カラフル和え (パプリカ・人参・きゅうり・玉ねぎ・大根・トマト・シーチキン・砂糖・酢・塩) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)		コーン蒸しパン (蒸しパンミックス・コーン・バター・卵・牛乳・砂糖) 麦茶
24	火	パン缶	ごはん 松風焼き (鶏肉・玉葱・人参・卵・パン粉・しょうが・みそ・ごま・砂糖・醤油・酒) ひじきの白和え風 (ひじき・厚揚げ・人参・しいたけ・ほうれんそう・醤油・砂糖・すりごま) 島田汁 (じゃが芋・大根・人参・玉葱・ごぼう・しいたけ・レタス・油揚げ・みそ・かつおだし・さばだし・茶葉)		しらすトースト (食パン・しらす・チーズ・青のり・マヨネーズ) 麦茶
25	水	ソーセージ	ごはん 高野豆腐のはさみ煮 (高野豆腐・豚肉・鶏肉・人参・しいたけ・白葱・砂糖・醤油・酒・みりん・片栗粉) 白菜とひじきのおかか和え (白菜・キャベツ・油揚げ・ひじき・かつお節・醤油) 大根のみそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		オレンジケーキ (ホットケーキミックス・オレンジジュース・卵・牛乳・砂糖・バター・ベーキングパウダー) 牛乳
26	木	ビスケット	食パン 鮭の香りフライ (鮭・小麦粉・卵・パン粉・黒ごま・青のり) マセドアンサラダ (じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・トマト・酢・砂糖・塩) 野菜スープ (人参・じゃが芋・いんげん・キャベツ・ベーコン・トマト・ケチャップ・コンソメ)		ロールカステラ スキムミルク (脱脂粉乳)
27	金	飲むヨーグルト	カレーうどん (うどん・人参・玉ねぎ・じゃがいも・豚肉・油揚げ・白葱・カレールウ・醤油・みりん・かつおだし・さばだし) ツナサラダ (大根・人参・きゅうり・シーチキン・マヨネーズ・醤油) バナナ		ワッフル (はちみつ) 牛乳
28	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳		ビスケット・野菜ジュース
30	月	ヨーグルト	レーズンパン カレイのピカタ焼き (カレイ・卵・小麦粉・パセリ・ケチャップ) キャベツの中華サラダ (キャベツ・人参・きゅうり・春雨・すりごま・酢・砂糖・醤油・ごま油) えのきのスープ (えのき・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)		お好み焼き (小麦粉・卵・キャベツ・葱・ツナ・チーズ・かつお節・ソース・あおのり) 麦茶
31	火	ソーセージ	ごはん 鶏肉の塩レモン焼き (鶏肉・酒・みりん・醤油・砂糖・レモン汁・パセリ) もやしとツナのさっぱり和え (もやし・シーチキン・きゅうり・醤油・酢・砂糖・ごま油) 豆腐とわかめのみそ汁 (豆腐・わかめ・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		たまごボーロ (片栗粉・卵・砂糖・スキムミルク) スキムミルク (脱脂粉乳)



～おせち料理を楽しもう！日本の伝統\*食文化～



## おせち料理

おせち料理とはもともとは神さまのお供え物だったそうです。前もっておせち料理を作っておくのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくすることを慎むためだそうです。そのため日持ちする料理を年末にたくさん作っておき三日間はそれを食べる風習ができました。おせち料理にはそれぞれに意味があります！楽しく味わいながら食べられたら良いですね。

### ❖一の重(祝・口取り)❖

黒豆…健康で真面目(マメ)に暮らす  
数の子…子宝に恵まれる  
田作り…豊作の祈りを込める  
昆布巻き…「よろこんぶ」の意味  
伊達巻き…学問、習い事が成就するように  
金団(きんとん)…お金が貯まるように

### ❖三の重(煮物・山の幸)❖

里芋…子沢山、子宝に恵まれるように  
れんこん…将来の見通しが良くなるように  
くわい…踏まれても強く生きるように  
大根…根をはって生きる  
ごぼう…細く長く生きる

### ❖二の重(焼きもの・酢の物)❖

鯛…「おめでたい」の意味  
海老…腰が曲がるまで長寿  
鱈…出世魚なので、出世を祈願して

