

1月 給食だより

光陽保育園

日付	献立	材 料 名			午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
16(木)	ごはん、鶏肉のしょうが焼き にんじんの炒り煮、みそにゅうめん	牛乳、鶏肉 油揚げ みそ	米(七分)、本みりん 植物油 そうめん	しょうが、にんじん さやいんげん、玉ねぎ 青ねぎ、果物	ヨーグルト 果物
17(金)	みそラーメン 醤油フレンチ	牛乳 豚肉 みそ	中華めん(ゆで)、ごま油 上白糖、強力粉、植物油 揚げ油、グラニュー糖	にんじん、もやし 青ねぎ、ホールン きゅうり、はくさい	揚げパン (グラニュー糖) 牛乳
18(土)	焼肉サンド 牛乳	豚肉 牛乳	食パン、マヨネーズ 植物油 本みりん	玉ねぎ キャベツ	お菓子 牛乳
20(月)	豚丼 キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん もちふ	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、キャベツ	お菓子 牛乳
21(火)	ごはん、鶏団子と高野の煮物 きゅうりの甘酢、わかめのすまし	牛乳、鶏ひき肉 かつわかめ 高野豆腐	米(七分)、植物油 細目パン粉 上白糖	玉ねぎ、にんじん きゅうり、えのきたけ 果物	お菓子 果物 牛乳
22(水)	ごはん、魚のフライ フレンチサラダ、小松菜のスープ	牛乳 魚 全卵	米(七分)、薄力粉 細目パン粉、揚げ油 植物油、上白糖	にんじん、キャベツ、 きゅうり、こまつな えのきたけ、玉ねぎ、果物	フルーツゼリー 牛乳
23(木)	大根ごはん、こいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ 油揚げ、鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ、きな粉	米(七分)さといも 上白糖、かたくり粉 ねじりマカロニ	大根、だいこん葉 玉ねぎ、にんじん 青ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
24(金)	和風スパゲティー ほうれん草のスープ	牛乳 ペーコン 刻みのり	スパゲティー、植物油 かたくり粉、薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、ほうれんそう えのきたけ	にんじんの 蒸しケーキ 牛乳
25(土)	パン チキンカレースープ	牛乳 鶏肉	パン、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖	にんじん 玉ねぎ	お菓子 牛乳
27(月)	ごはん、マーボー豆腐 ポテトスープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米(七分)、植物油 ごま油、本みりん かたくり粉、じゃがいも	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ、キャベツ パプリカ、果物	お菓子 果物 牛乳
28(火)	ごはん、魚の照り焼き キャベツのごま和え、大根のみそ汁	牛乳 魚 みそ	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん、白ごま 上白糖、さつまいも	キャベツ、にんじん 大根、玉ねぎ 青ねぎ	ふかしいも 牛乳
29(水)	ごはん、ビーフシチュー 野菜ソテー	牛乳 牛肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ ホールン	コーンフレーク 牛乳
30(木)	ごはん、鶏肉のしょうが焼き にんじんの炒り煮、みそにゅうめん	牛乳、鶏肉 油揚げ みそ	米(七分)、本みりん 植物油 そうめん	しょうが、にんじん さやいんげん、玉ねぎ 青ねぎ、果物	ヨーグルト 果物
31(金)	みそラーメン 醤油フレンチ	牛乳 豚肉 みそ	中華めん(ゆで)、ごま油 上白糖、強力粉、植物油 揚げ油、グラニュー糖	にんじん、もやし 青ねぎ、ホールン きゅうり、はくさい	揚げパン (グラニュー糖) 牛乳

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

おせち料理と春の七草

おせち料理の「おせち」は漢字にすると「御節」となります。「節」とは神様をお祭りする日のことで、節の日にするお供えのことを「節供」といいます。お正月は1年の中でも、年神(稲の豊作をもたらす神様)を迎えるとても大切な節の日とことから、お供えする料理のことを「御節供料理」というようになり、それが縮まっておせち料理というようになりました

また、おせち料理はそれぞれ次のようないわれがあります。

- ◇田作り : 昔は田んぼの肥料に用いたことから豊作祈願の縁起物。五万米の字をあててごまめともいう。
- ◇数の子 : 一腹に数万粒の卵が詰まっていることから、子孫繁栄を願う。
- ◇かまぼこ : 紅白、日の出に似た形から門出を祝う。
- ◇黒豆 : まめに(健康に・元気に)暮らせるように。
- ◇れんこん : 穴があいていることから、先が見通せるように。



春の七草とは「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」のことで、正月7日の朝に粥に入れ無病を祈って食べます。七草粥は、もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮込んで神に供えたとともに、家族で食べ、万病、邪気をはらうために行われた行事でした。

七草粥には、お正月のごちそうで疲れている胃腸を休める効果があるといわれています。また、葉菜である七草には、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

