

2023年 1月給食献立予定表 すみれ保育園

曜	主食	副食	主な材料		おやつ	主な材料
4水	特別協力保育		そうめん スープ	小麦粉 白菜 玉葱 人参	ふかし芋 酢昆布 くだもの 麦茶	じゃが芋 みそ 昆布酢 しょうゆ りんご
5木	協力保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン かわはぎ くだもの 麦茶	みかん
6金	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	さつま芋 きゃべつ 豚小間肉	玉葱 人参 ピーマン 小女子 ほうれん草 人参 ごぼう 長葱 人参	七草がゆ 酢大根 くだもの 麦茶	米 スズナ スズシロ 大根 酢 しょうゆ みかん
7土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	りんご
10火	さつま芋 ごはん	魚のみそ焼 野菜炒め 手切り野菜のだし汁	さつま芋 みそ にんにく ピーマン 人参 白滝	玉葱 にら 長葱	おからドーナツ 昆布 くだもの 麦茶	小麦粉 おから 豆乳 りんご
11水	ごはん	鶏つからあげ 春雨サラダ ふき芋 みそ汁	鶏肉 春雨 じゃが芋 白菜 チンゲン菜	生姜 かつくり粉 小麦粉 人参 きゃべつ ブロッコリー 青のり 玉葱 人参	お好み焼 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 きゃべつ 長葱 みかん
12木	ごはん	魚の生姜焼き 煮もの 白和え すまし汁	カジキ 大根 きゃべつ 白菜	生姜 しょうゆ 人参 昆布 ほうれん草 人参 大根 長葱 にら 人参	黒ごまパン すめるめ くだもの 牛乳	フランスパン 黒ごまペースト みかん
13金	ごはん	おから炒め おから和え おたくあん みそ汁	豚中肉 春雨 ブロッコリー 大根 きゃべつ	生姜 人参 昆布 めやし 人参 にら 人参 けずり節 玉葱 人参 しめじ	<どんど焼き> まゆ玉/焼き芋 焼き葱 くだもの/麦茶	上新粉 / さつま芋 長葱 りんご
14土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	りんご
16月	ごはん	松風焼き きゃべつ 煮もの すいとん汁	鶏ひき肉 きゃべつ 高野豆腐 大根	玉葱 人参 みそ 人参 昆布 ごぼう しめじ 長葱 小麦粉	かわはぎ天ぷら たくあん くだもの 牛乳	かわはぎ 小麦粉 大根 りんご
17火	ミートソース スパゲティ	ふかし芋 根菜サラダ 海菜豚	豚ひき肉 さつま芋 れんこん 豚小間肉	玉葱 人参 りんご トマトケチャップ かぶ ブロッコリー 人参 玉葱 人参 わかめ	おにぎり たくあん くだもの 麦茶	米 十五穀米 大根 みかん

※献立は変更になる場合もあります。

新年あけましておめでとうございませう

食べることは、体と心の健康につながります。心とつなぐメニューに子どもたち
健康がな成長を願う思いを込めて、心あたまる給食を大切に
作っていきたいと思います。
食の安全・安心についても常に考えて努めていきます。
今年もよろしくお祈りします。



七草の種類



— 7日 七草 (6日に七草がゆを食べます) —
無病を祈って7種類の野菜を
かゆに入れて食べます。
無病息災の願いを込めて、おかゆを
炊きます。
スズナとスズシロの白い根の
部分を入れると甘みがでます。



— 15日 小正月 (16日に行います) —
まゆ玉作りとどんど焼き —
まゆ玉とは、米の粉で作ったお
だんごです。このおだんごを枝に
さして、どんど焼きの炭で焼いて
食べます。そのノ年は、風邪をひ
かないといわれています。
どんど焼きは、正月飾りや門松
書初めなどを焚き上げてノ年の健
康を願う伝統行事です。