

# 2021年 1月給食献立予定表

すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料		おやつ	主な材料
4月	特別協力保育		そうめん スープ	小麦粉 白菜 玉葱 人参	蒸しパン 小魚 くだもの 麦茶	小麦粉 さつまいも みかん
5火	協力保育		そうめん スープ	小麦粉 キャベツ 玉葱 人参	里芋のからあげ 昆布 くだもの 麦茶	里芋 かたくり粉 みかん
6水	ビビンバ ごはん	ふかし芋/たくあん 春雨サラダ わかめスープ	発芽大豆 さつまいも 春雨 わかめ	豚ひき肉 生姜 小松菜 人参 ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー 人参 玉葱 豆腐	ラスク するめ くだもの 牛乳	食パンのみみ きな粉 りんご
7木	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	さつまいも キャベツ 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 たくあん くだもの 麦茶	米 スズナ スズシロ 大根 みかん
8金	ごはん	焼魚 煮もの ごま和え 鶏れんこんご汁	ホック 大根 キャベツ 鶏ひき肉	人参 昆布 ほうれん草 人参 小松菜 れんこん 白菜 人参 長葱 しめじ みそ	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	りんご
9土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 キャベツ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	りんご
12火	ごはん	松風焼き キャベツ/たくあん 煮もの みそ汁	鶏ひき肉 キャベツ 里芋 白菜	玉葱 人参 みそ 大根 人参 チンゲン菜 玉葱 人参	ごまかりんとう 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 ごま 青のり みかん
13水	ごはん	春巻き ナムル風おひたし 豆腐のスープ	豚中肉 ほうれん草 豆腐	人参 にら 春雨 春巻の皮 キャベツ ねぎ 人参 玉葱 えのき 人参	ふかし芋 昆布 くだもの 牛乳	じゃが芋 みそ みかん
14木	鶏五目 ごはん	焼魚/たくあん おかが和え みそ汁	鶏小間肉 生魚 ブロッコリー キャベツ	油あげ ごぼう 人参 しめじ 大根 人参 けずり節 玉葱 人参	ジャムパン チーズ くだもの 牛乳	食パン いちごジャム りんご
15金	ごはん	八宝菜 煮豆/たくあん わかめスープ	豚小間肉 人参 金時豆 わかめ	生いか 白菜 玉葱 ピーマン しめじ 大根 長葱 人参 ごま	〈どんど焼き〉 まゆ玉 焼き芋 くだもの/麦茶	上新粉 さつまいも りんご
16土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 キャベツ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	りんご

※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す



食べたものが、心と体をつくりまします。  
心身ともに栄養になる心あたたまる給食を大切に  
つくっていききたいと思ひます。  
食の安全・安心についても常に考え、努めていきます。  
今年もよろしくお願ひします。



— 1月15日 小正月 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、どんど焼きの炎で焼いて食べ  
ます。その1年は、風邪をひかないと言われています。  
どんど焼きは、正月飾りや門松・書初めなどを焚き  
上げて1年の健康を願う伝統行事です。



— 1月7日 七草 —  
無病を祈って7種類の野菜を  
かゆに入れて食べます。芽吹きの  
エネルギーをもらって  
無病息災の願ひを込  
めて、おかがゆを炊き  
ます。

おなかにやさしいんだ

みどり組の  
子どもたちが  
漬けたたくあん  
ができてあが  
りました。  
いっしょに食べます。

七草の種類

