



給食だより



令和5年度
都呂々保育園



明けまして

おめでとうございます。

1月は、お節料理、雑煮、七草粥、鏡開きなど、日本の年中行事や行事食に触れる機会が多くあります。大切な日本の食文化ですので、家族と一緒に経験しながら、次世代へと受け継いでいきたいですね。



七草粥

お正月はごちそう等を食べて、お腹が少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草粥をいただきます。お店にも七草がセットにして売られているので、手軽に作れるようになりました。

呪文のように七草を口ずさんでいると、子ども達もすぐに覚えてしまいますよ♪



今月の目標

「郷土料理を食べてみよう！」

郷土料理というと、子ども達には難しいかもしれませんが、日常的に食事の中に取り入れることで、自然と身近に感じてくれると嬉しく思います。今月の給食やおやつにも登場しますので、みんなでいただきたいと思います。

～お知らせ～

- 1/5 (金) 七草・どんどや七草粥を作ります
3歳以上児のご飯は、いりません。
- 1/24 (火) お誕生会
サラダ寿司等を作ります。
3歳以上児のご飯は、いりません。

*○印は、3歳以上児の箸はいりません。

日	曜	副 食	朝の間食	間 食	日	曜	副 食	朝の間食	間 食
1	月	元日			19	金	高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物、りんご	マ ン ナ	プ リ ン
4	木	タイピーエン、みかん 焼豚の中華和え	たべっ子どうぶつ	ピザトースト	20	土	カレーピラフ、みかん コンソメスープ	ク ッ キ ー	チョコ蒸しケーキ
5	金	七草粥、チキンパ スパサラ、りんご	粉 ふ き 芋	お好み焼き	22	月	ミネストローネ、りんご ごまネーズサラダ	芋 かりんとう	ド ー ナ ツ
6	土	焼きめし、みかん ワカメスープ	ピ ス コ	イチゴスペシャル	23	火	親子うどん、ほうれん草のソテー カリフラワーのカレー揚げ	ハ ー ベ ス ト	フ ル ー ツ サ ン ド
8	月	成人の日			24	水	からあげ、柑橘類 ドレッシング和え	りんごきんとん	せんべい、チーズ
9	火	焼きそば、りんご ブロッコリーサラダ	え び せ ん	いきなり団子	25	木	大根とツナの煮物 ひじきサラダ、りんご	マカロニアベ川	カレーうどん(和)
10	水	たいほう巻き、みかん レタスのツナ和え	藍のきな粉スナック	ミニメロンパン	26	金	米粉シチュー、いりこチーズ レタスの昆布和え	カルシウムトースト	アメリカンドッグ
11	木	八宝菜、納豆サラダ りんご	人参スティック	スイートポテト	27	土	和風スパゲティ 酢の物、りんご	ピ ス ケ ッ ト	カスタードケーキ
12	金	キーマカレー、小松菜和え いりこの佃煮	蒸 し パ ン	チーズケーキ	29	月	白菜の中華卵スープ ポテトサラダ、ちくわの磯辺揚げ	ホ ッ ト ケ ー キ	海苔ジャコおにぎり
13	土	ワカメご飯 シチュー、みかん	せ ん べ い	ロールケーキ	30	火	サラダ寿司、チキンのパン粉焼き マカロニサラダ、ワカメスープ、みかん	ウ エ ハ ー ス	ジャムサンド
15	月	ナポリタン、りんご 切干大根の煮物	さつま芋スティック	クリームパン	31	水	シュウマイ、五色和え りんご	コーンフレーク	フライドポテト
16	火	せんだご汁 金平ごぼう、みかん	チ ー ス ト ー ス ト	ココアバナナケーキ					
17	水	サバの塩焼き、りんご ポテトとささみのごま和え	白 い 風 船	ホットドッグ					
18	木	里芋味噌グラタン 大根サラダ、柑橘類	じゃがバター	かりんとう					

・今月の共通献立は、
18日(木)「里芋味噌グラタン」です。