



1月の予定献立表



月

火

水

木

金

土

午前 (未満児のみ)	3		4	牛乳、ポーロ	5	牛乳、白い風船	6	牛乳、リッツ	7	牛乳、きなこ菓子	8	牛乳、せんべい
昼食			お弁当🍱		ビーンズカレー みかんヨーグルト		麦ごはん かきたま汁 鶏肉と芋の甘辛煮 きりざい		ごはん すまし汁 松風焼き 白菜のこんぶ和え		豚肉と玉ねぎのカレー丼 もやしの彩り和え	
午後			牛乳、せんべい		牛乳、パイ菓子		牛乳、ミルクトースト		七草がゆ風おじや		バナナ	
午前 (未満児のみ)	10		11	牛乳、ウエハース	12	牛乳、白い風船	13	牛乳、リッツ	14	牛乳、きなこ菓子	15	牛乳、せんべい
昼食		成人の日🗓	味噌ラーメン みかんサラダ ゼリー		麦ごはん わかめ汁 鶏肉のねぎ味噌焼き ピーマンのツナ和え		ごはん セロリのスープ ミートオムレツ マカロニサラダ		ごはん 春雨スープ 揚げかじきのケチャップ和え 小松菜ともやしの中華和え		中華丼ぶり さつまいもサラダ	
午後			鮭昆布おにぎり		牛乳、はんぺんフライ		牛乳、きな粉バナナ		フルーチェ		バナナ	
午前 (未満児のみ)	17	牛乳、クッキー	18	牛乳、ウエハース	19	牛乳、白い風船	20	牛乳、リッツ	21	牛乳、きなこ菓子	22	牛乳、せんべい
昼食	ごはん 人参と大根のすまし汁 鮭の西京焼き ひじきと蓮根のマヨ和え		ロールパン チキンシチュー コールスローサラダ みかん		《誕生会・食育の日》 中国地方 麦ごはん あご竹輪のすまし汁 チキンチキンごぼう 桃ゼリー		ごはん 豆腐の味噌汁 白身魚の照り焼き 切干大根のさっぱり和え		わかめごはん 白菜のスープ 肉じゃが		焼き鳥丼 キャベツと豚肉の味噌炒め	
午後	牛乳 りんごジャム蒸しパン		豚肉チャーハンおにぎり		牛乳、レモンケーキ		牛乳 ココアホットケーキ		牛乳、いりこ、クッキー		バナナ	
午前 (未満児のみ)	24	牛乳、クッキー	25	牛乳、ウエハース	26	牛乳、白い風船	27	牛乳、リッツ	28	牛乳、きなこ菓子	29	牛乳、せんべい
昼食	ごはん 味噌汁 魚の野菜あんかけ ゆでブロッコリー		五目うどん えびと野菜のかき揚げ りんご		麦ごはん じゃがいもの味噌汁 八宝菜		ごはん すまし汁 千草焼き ほうれん草の白和え		ごはん モズクスープ ごまザンギ ハムサラダ		肉ごはん ブロッコリーのツナサラダ	
午後	ヨーグルト、せんべい		チーズゆかりおにぎり		牛乳 スノーボールクッキー		牛乳、セサミトースト		牛乳、サブレ		バナナ	
午前 (未満児のみ)	31	牛乳、クッキー										
昼食	ごはん 春菊のすまし汁 もろみ焼き 五目煮豆											
午後	牛乳、ビスケット											



発行日：令和 4 年 1 月
作成者：鳥田 有実



給食だより

🍷 あけましておめでとうございます 🍷

進級、進学を控えた時期、子どもたちが心身ともに成長していることを、日々の活動の中で感じます。給食でもその成長のサポートができるように、今年も心を込めて給食を作っていきたいと思います。

🗓 毎月 19 日は食育の日で、今月は中国地方です。

〇あご竹輪のすまし汁

鳥取県ではトビウオのことをあごと言い、あごのすり身で作られたちくわを使用します。

〇チキンチキンごぼう

山口県の学校給食から生まれた人気メニューで、山口県民が愛してやまないソウルフードです。

広島県が生産量 1 位のレモンもおやつに取り入れています。🍊

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 472kcal・以上児 515kcal

たんぱく質 未満児 18.9g・以上児 20.7g

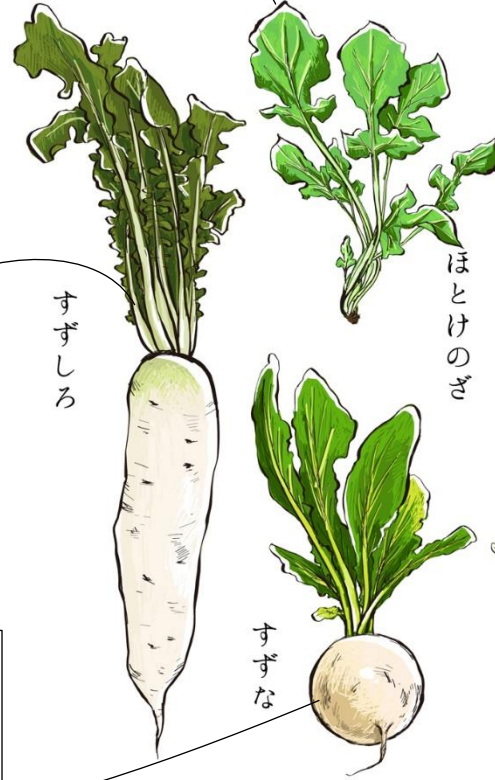
脂質 未満児 16.2g・以上児 15.4g

正式名をコオニタビラコ（小鬼田平子）
といい、キク科の植物です。

効能として、健胃・整腸作用、高血圧予
防などがあるとされています。

現代では大根としておなじみの食材です。
その根は「汚れのない純白さ」を表してい
るとされ、スズシロと呼ばれるようになっ
たとされます。

正式名はカブで、アブラナ科の植物です。
スズナは「神を呼ぶ鈴」として縁起物とされ
てきました。



春の七草

ナズナはぺんぺん草とも呼ばれています。花の
下についている果物の形が、三味線のばち（弦
楽器の弦をはじくための道具）に似ていること
が、この呼び名に由来します。

よく道端に生えているので、「ただの雑草」と思
っている人も多いはず。でも実は、「なでて汚れ
をはらう」とされる縁起の良い食材です。

別名シロネグサとも呼ばれるセリ科の植物で
す。競り合うように生えていることから、この
名がつけました。

この名前に「競り勝つ」という意味をかけて、
縁起物にされている食材です。

ハハコグサとも呼ばれるキク科の植物です。朝
鮮半島から伝わったとされています。

「仏体」を表す縁起物とされています。

ハコベとも呼ばれるナデシコ科の植物です。

「繁栄がはびこる」として、縁起のよい植物とされています。

ビタミンが豊富なので、腹痛などに良いとされています

1月7日は七草粥が入っています。

お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。

七草粥に入る七草は「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」です。当園では彩として、にんじんも入れています。

最近では、スーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、

気軽に試してみましょう。