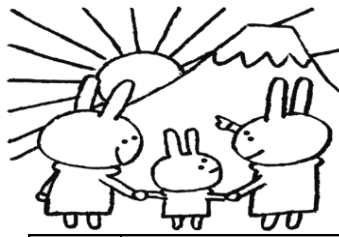


# 1月の給食メニュー



## 1月の給食目録

- ・冬の野菜、行事食を知ろう
- ・食事のマナーに気をつけよう



令和5年 1月  
三玉保育園 給食室



| 1月   | 月<br>2                                | 火<br>3                                     | 水<br>4                                       | 木<br>5                             | 金<br>6                                       | 土<br>7           |
|------|---------------------------------------|--|--|------------------------------------|--|------------------|
| 朝おやつ |                                       |  | ウエハース牛乳                                      | クッキー牛乳                             | ポーロ牛乳  | ビスケット牛乳          |
| 副食   |                                       |  | チキンカレー<br>マカロニサラダ<br>フルーツ<br>*コンソメスープ        | 肉じゃが<br>酢の物<br>フルーツ<br>*豆腐汁        | 魚の味噌マヨ焼き<br>味噌汁<br>さつまいもサラダ<br>*キャンディーチーズ    | ナポリタン<br>フルーツ    |
| おやつ  |                                       |  | 芋天<br>麦茶                                     | にんじんケーキ<br>ミルク                     | 七草粥<br>漬物                                    |                  |
|      | 9                                     | 10   | 11   | 12                                 | 13   | 14               |
| 朝おやつ |                                       | かりんとう牛乳                                    | あられ牛乳  | クッキー牛乳                             | ポーロ牛乳  | クラッカー牛乳          |
| 副食   | 成人の日                                  | 魚のオレンジ揚げ<br>春雨スープ<br>カレーマヨサラダ<br>*ひきわり納豆   | スパニッシュオムレツ<br>コンソメスープ<br>ツナサラダ<br>*キャンディーチーズ | 誕生会<br>♪お楽しみに♪                     | ミートボール<br>コンソメスープ<br>ドレッシングサラダ<br>*キャンディーチーズ | こぎつねご飯<br>味噌汁    |
| おやつ  |                                       | ヨーグルト<br>かみかみ昆布                            | ベーコンポテトパイ<br>ミルク                             | 誕生ケーキ<br>牛乳                        | きなこラスク<br>ミルク                                |                  |
|      | 16                                    | 17   | 18   | 19                                 | 20   | 21               |
| 朝おやつ | ポーロ牛乳                                 | せんべい牛乳                                     | ウエハース牛乳                                      | ビスケット牛乳                            | クラッカー牛乳                                      | かりんとう牛乳          |
| 副食   | カレーピカタ<br>味噌汁<br>ごまじゃこサラダ<br>*ひきわり納豆  | 五目ひじき煮<br>豚汁<br>ししゃも<br>フルーツ<br>*キャンディーチーズ | れんこんハンバーグ<br>お吸い物<br>納豆和え<br>*フルーツ           | 高野豆腐の卵とし<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ<br>*豆腐汁 | 豚肉の生姜焼き<br>呉汁<br>ひじきとツナのサラダ<br>*フルーツ         | パン<br>フルーツ<br>牛乳 |
| おやつ  | フルーツヨーグルト<br>からいりいりこ                  | チーズ蒸しパン<br>ミルク                             | 小松菜とじゃこのおにぎり<br>牛乳                           | オートミールクッキー<br>ミルク                  | 鬼まんじゅう<br>ミルク                                |                  |
|      | 23                                    | 24   | 25   | 26                                 | 27   | 28               |
| 朝おやつ | クッキー牛乳                                | ウエハース牛乳                                    | ビスケット牛乳                                      | せんべい牛乳                             | せんべい牛乳                                       | クッキー牛乳           |
| 副食   | 魚と野菜の煮つけ<br>白菜のスープ<br>フルーツ<br>*ひきわり納豆 | はんぺんのチーズフライ<br>ビーフ汁<br>甘酢和え<br>*フルーツ       | 白菜とベーコンのシチュー<br>大根サラダ<br>フルーツ<br>*コンソメスープ    | お弁当の日                              | 魚のあんかけ<br>味噌汁<br>ごま和え<br>*フルーツ               | 豚丼<br>豆腐汁        |
| おやつ  | さつまいもドーナツ<br>ミルク                      | ハムマヨトースト<br>牛乳                             | スキムリンゴケーキ<br>ミルク                             | チョコチップクッキー<br>ミルク                  | きなこサブレ<br>カルピス                               |                  |
|      | 30                                    | 31   |  |                                    |  |                  |
| 朝おやつ | かりんとう牛乳                               | せんべい牛乳                                     |  |                                    |  |                  |
| 副食   | 魚のフライ<br>豆腐汁<br>塩昆布和え<br>*フルーツ        | 肉団子スープ<br>里芋サラダ<br>フルーツ<br>*ひきわり納豆         |  |                                    |  |                  |
| おやつ  | ツナコーンパン<br>ミルク                        | ココアケーキ<br>牛乳                               |  |                                    |  |                  |

\*は未満児添加分



あけましておめでとうございます。  
ご家庭でどのようなお正月をお迎えになられたでしょうか。今月はおせち料理や七草粥、鏡開きなど1月ならではの行事食を楽しむことができます。それぞれの由来などを知り、今年1年の幸せを願ってご家族一緒に味わえると良いですね。  
新年を迎え、気持ちも新たに2023年が始まります。今年も子ども達の成長と健康を願って、安全で美味しい給食・おやつ作りを行っていききたいと思います。本年もよろしくお願い致します。



### にんじんケーキ



#### 【作り方】

- ① ボウルに卵を割り、砂糖加え、混ぜる。サラダ油を少しずつ加え、混ぜる。
- ② すりおろしたにんじんを①に加える。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、混ぜ合わせる。
- ④ お好みの容器に入れ、180℃で30~35分焼き、中心部まで火が通ったら完成。(カップの場合20~25分)

【材料】  
卵 2個  
砂糖 80g  
サラダ油 40g  
にんじん 100g  
薄力粉 120g  
ベーキングパウダー 小さじ1

### 鏡開き

11日は、お正月に飾っていた鏡餅を食べる鏡開きの日です。鏡餅にはその年の神様が宿るとされています。鏡餅を開く(刃物で切らずに割る)ことで、正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やぜんざいなどに入れて家族でいただくことで、無病息災を祈るとされています。

### 春の七草

春の七草とは、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類の野草のことです。この七草の入った七草粥を1月7日に食べて、1年の無病息災を願います。

三玉保育園では、青組さんとの七草摘みと1月6日のおやつに七草粥を予定しております。

せり・・・競り勝つ  
なすな・・・撫でて汚れを取り除く  
ごぎょう・・・仏様の体という意味  
はこべら・・・繁栄  
ほとけのざ・・・仏様が座禅を組んでいる様子  
すずな・・・神を呼び鈴  
すずしろ・・・汚れのない精白

