



# 1月給食だより

令和3年度 中央保育所



## ～お知らせ～

12月に引き続き、調理室工事の為、完全給食・手作りおやつは中止させて頂き、市販のおやつを提供させて頂きます。

13日・14日は調理場所の移動の為、おかず入りお弁当と水筒をお願いします。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

17日から、通常通り給食・手作りおやつを提供させて頂く予定です。



## ～おせち料理に込められた願いとは～

『おせち』とは、お正月に食べるお祝いの料理で、「めでたさを重ねる」と縁起をかついで、お重に詰められます。また、料理にも健康寿命や五穀豊穡、子孫繁栄などの願いを込めて、縁起の良い食べ物が使われています。

### ★いわれに願いを込めて

田作り⇒昔、干した鰯を粉にして田畑の肥料にしたことから豊作を願う。

たたきごぼう⇒豊作の年にやってくるという縁の良い黒いつる(瑞鳥)に形が似ている。また、「開きごぼう」という別名から「運が開く」とかける。

### ★色に願いを込めて

紅白かまぼこ⇒赤はめでたさと喜び、白は神聖な清らかさを意味する。形は初日の出を表す。

栗きんとん⇒黄金色から財産や富を得ることを願う。栗は「勝ちぐり」ともいわれ、縁起の良い食べ物。

紅白なます⇒おめでたい紅白の色で、形はご祝儀袋の水引きを表す。

### ★名前や形に願いを込めて

伊達巻⇒昔の巻物に形が似ているので知識が増え、勉強ができるように願う。

えび⇒長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きできることを願う。

数の子⇒たくさんの卵があるので、子孫繁栄を願う。

昆布巻⇒昆布を「よろこぶ」にかけている。



セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ…。1月7日の朝に、7種の野菜が入った【七草粥】を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習があります。お正月の間に食べすぎて疲れた胃には、とてもよい食べ物です。また、この七草粥に用いる7種の野菜を【春の七草】ともいいます。

☆7日の給食は、七草の入ったかきたま汁です。



日	献立名	材料名	おやつ
4 火	赤魚の煮付け ゆで卵 わかめと豆腐の味噌汁	赤魚 卵 豆腐 味噌 わかめ 人参 青葱 大根	おかし ミルク
5 水	ハンバーグ レインボーサラダ	合挽きミンチ ハム 卵 豆腐 チーズ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン さつま芋	おかし ミルク
6 木	ミートオムレツ 人参サラダ	ツナ 合挽きミンチ 卵 人参 ピーマン ブロッコリー 玉葱 コーン 胡瓜 じゃが芋	おかし ミルク
7 金	バンバンジー 七草のかきたま汁	鶏むね 卵 味噌 人参 小松菜 ミントマト キャベツ もやし 胡瓜 土生姜 七草	おかし ミルク
8 土	パン 牛乳		
11 火	てりやきチキン ゆで卵 ポテトサラダ	鶏もも ハム 卵 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 じゃが芋	おかし ミルク
12 水	魚のカレーマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え ウインナーのソテー	タラ 花かつお ウインナー 人参 ブロッコリー コーン キャベツ	おかし ミルク
13 木	【手作りのお弁当】	調理場所の移動準備の為、 お弁当と水筒のご準備をお願いします	おかし ミルク
14 金	【手作りのお弁当】		おかし ミルク
15 土	おにぎり 果物		
17 月	麻婆豆腐 春雨の酢の物	豚ミンチ ハム 豆腐 人参 青葱 干し椎茸 玉葱 胡瓜 コーン 春雨	おかし ミルク
18 火	具だくさんの味噌汁 昆布の佃煮 ポパイサラダ	竹輪 豚肉 ウインナー 卵 豆腐 油揚げ 昆布の佃煮 味噌 人参 青葱 ほうれん草 大根 玉葱 えのき コーン さつま芋 板こんにゃく	スキムヨーグルト
19 水	大豆カレー ゆで卵 スパゲッティサラダ	牛肉 ハム 卵 大豆 人参 ブロッコリー 南瓜 ミントマト コーン 玉葱 胡瓜 じゃが芋 スパゲッティ カレールー	ウインナーパン ミルク
20 木	のりしお唐揚げ 豆苗ともやしのカレードレッシング和え	鶏もも ハム 青のり 人参 豆苗 ブロッコリー ミニトマト もやし キャベツ	スノーボール ミルク
21 金	鮭の塩焼き 刻み昆布とツナの金平	鮭 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根	おかし ミルク
22 土	中華丼 ゆで卵	色板 豚肉 卵 人参 白菜 玉葱 筍 もやし	
24 月	けんちん汁 ほうれん草のなめたけ和え	色板 鶏もも 豆腐 油揚げ 人参 ほうれん草 青葱 大根 なめ茸 牛蒡 玉葱 しめじ 里芋 板こんにゃく	ポップコーン ミルク
25 火	すき焼き風煮 ピーマンの佃煮 さつま芋のレモン煮	竹輪 ちりめんじゃこ 牛肉 焼き豆腐 人参 ピーマン 白菜 玉葱 牛蒡 えのき さつま芋 糸こんにゃく 麩 レモン	おかし ミルク
26 水	冬野菜の中華スープ 小松菜とコーンのナムル	ベーコン 豆腐 わかめ 人参 ブロッコリー 小松菜 えのき 筍 大根 もやし 白菜 コーン はるさめ	チーズケーキ ミルク
27 木	豆腐のマヨネーズ焼き ブロッコリー 青のり粉ふきいも	ツナ 豆腐 青のり 人参 青葱 ブロッコリー 土生姜 蓮根 コーン じゃが芋	レーズンロッククッキー ミルク
28 金	鮭の照り焼き 三色和え	鮭 花かつお 人参 ほうれん草 コーン	おかし ミルク
29 土	お好み焼き ミニおにぎり	花かつお 竹輪 豚ミンチ 卵 青のり 人参 青葱 キャベツ コーン 長芋	
31 月	筑前煮 味噌汁海苔 白菜の納豆和え	竹輪 花かつお 鶏もも 納豆 味噌汁海苔 人参 いんげん 白菜 大根 蓮根 牛蒡 干し椎茸 里芋 板こんにゃく	カップケーキ ミルク

※19日(水)の大豆カレーの日は、白米でお願いします。