

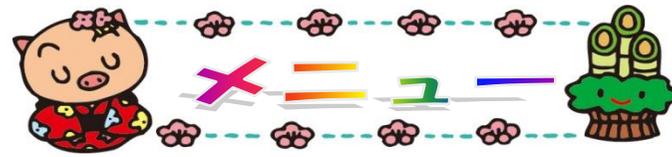
1月



給食だより



社会福祉法人・智雲山福祉会 こがね保育園 令和 3年1月4日発行



あけましておめでとうございます

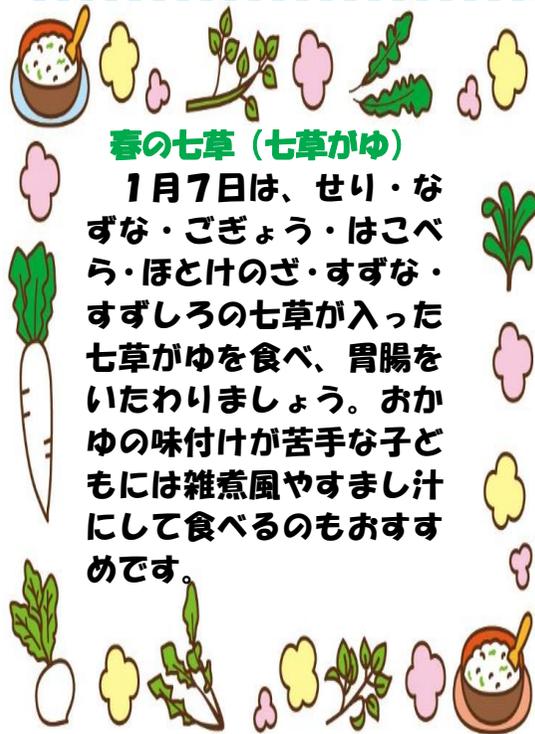
新しい一年がお子様にとって、また保護者の皆様にとって、笑顔がたくさん年になりますように、お祈り申し上げます。今年もよろしくお祈りします。

今月の目標

- * 日本の食文化を知る。
- * 噛むことの大切さを知る。

正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。



春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

さくら・うめ組

今月より、お弁当(白飯のみ)をお願いします。

日	曜	献立	AM おやつ	PM おやつ
1	金			
2	土			
3	日			
4	月	カレー・昆布の佃煮	せんべい・牛乳	ポテト・スキム
5	火	魚の煮付け・紅白なます	コンフレーク・牛乳	2色おはぎ・お茶
6	水	豆腐入り松風焼き・ほうれん草の和え物	ヨーグルト・お茶	パン・牛乳
7	木	トンカツ・フロッコリーサラダ	ウエハース・牛乳	七草がゆ・お茶
8	金	野菜のチャウダー・ドレッシングサラダ	ビスケット・牛乳	ホットケーキ・スキム
9	土	ジャンジャン豆腐・ナムル	いりこ・牛乳	おにぎり・お茶
10	日			
11	月			
12	火	さつまいも汁・田作り	枝豆・牛乳	おしるこ・お茶
13	水	豚肉の生姜焼き・フレンチサラダ	ヨーグルト・お茶	パン・牛乳
14	木	鯖の竜田揚げ・小松菜とキノコのソテー	せんべい・牛乳	スイートポテト・お茶
15	金	厚焼き玉子・ほうれん草のおかか和え	コンフレーク・牛乳	せんべい・ココアスキム
16	土	豚汁・おにぎり (お弁当はいりません)	ウエハース・牛乳	お菓子・お茶
17	日			
18	月	のっぺい汁・ミニ納豆	チーズ・お茶	ラスク・ココアスキム
19	火	焼きシシャモ・卵サラダ	いりこ・牛乳	クッキー・スキム
20	水	豚肉と里芋の煮物・白菜の梅しそ和え	ヨーグルト・お茶	パン・牛乳
21	木	魚の西京焼き・さつまいもサラダ	せんべい・牛乳	かりんとう・スキム
22	金	八宝菜・焼売	クッキー・牛乳	マフィン・スキム
23	土	焼きビーフン・ポイルウイナー	コンフレーク・牛乳	おにぎり・お茶
24	日			
25	月	根菜カレー・南瓜サラダ	枝豆・牛乳	パン・牛乳
26	火	鮭の塩焼き・五色和え	ウエハース・牛乳	サーターアンダギー・スキム
27	水	大豆とひじきの炒め煮・春雨サラダ	ヨーグルト・お茶	味噌団子・お茶
28	木	がめ煮・花卵	クッキー・牛乳	ヨーグルトケーキ・スキム
29	金	鶏の竜田揚げ・蓮根サラダ	コンフレーク・牛乳	白玉ぜんざい・お茶
30	土	煮込みうどん・胡瓜のささめ和え	せんべい・牛乳	おにぎり・お茶
31	日			

* AM おやつは桃・たんぼぼ組のみです。 * 毎日、汁物・果物が付きます。
* 都合によりメニューの変更もあります。