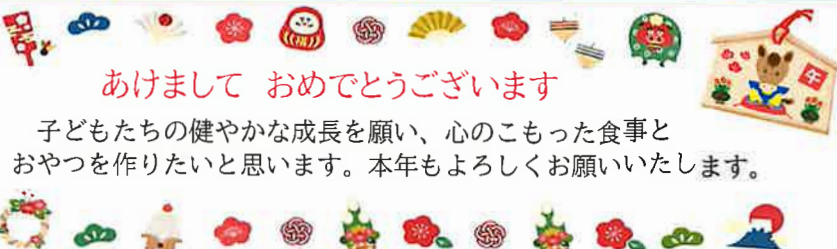


月	火	水	木	金	土
 あけまして おめでとうございます 子どもたちの健やかな成長を願い、心のこもった食事とおやつを作りたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。			1 おやすみ 	2 おやすみ 	3 おやすみ 
5 五目うどん さつまいものサラダ 果物	6 お正月献立 小豆おこわ 松風焼き 紅白なます 黒豆 / 田作り 麩のすまし汁	7 七草がゆ 魚の幽庵焼き 里芋とひじきの煮物 果物	8 ごはん 豚肉の生姜焼き おからサラダ なめこの味噌汁	9 はと麦ごはん 魚の蒲焼き風 キャベツと春菊のごま和え 厚揚げの味噌汁	10 午前と午後のおやつ
牛乳 梅わかめおにぎり	牛乳 ジャムサンドパン	牛乳 フルーツきんとん	牛乳 人参と全粒粉のスティックケーキ	牛乳 パエリア風おにぎり	
12 成人の日 	13 味噌ラーメン 高野豆腐のごま和え 果物	14 ごはん 魚の中華風煮 ブロッコリーと ツナのごまドレサラダ のっぺい汁	15 ごはん 鶏そぼろの カラフルチャプチェ ほうれん草の白和え 豆乳入り味噌汁	16 里芋ごはん 高野豆腐の唐揚げ 根菜の中華和え まいたけの味噌汁	17 午前と午後のおやつ
牛乳 鮭おにぎり	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 黒ごま団子	牛乳 クラッカー	牛乳 バナナマフィン	
19 ふりかけごはん 鶏肉のマーマレード焼き 納豆和え 大根の味噌汁	20 ごはん 魚のさくさく揚げ ごぼうとさつまいもの梅ドレ和え かぶの味噌スープ	21 豆腐とまいたけの あんかけうどん マカロニサラダ 果物	22 黒米ごはん 魚のクリームコーン焼き 豆菜サラダ 押麦のスープ	23 ごはん 里芋の肉味噌グラタン 青菜とちくわのごま和え 切干大根のカレースープ	24 午前と午後のおやつ
牛乳 きなこラスク	牛乳 バースデーケーキ	牛乳 牛しぐれおにぎり	お茶 さつまいもドーナツ	牛乳 黒糖おからスコーン	
26 はと麦ごはん マーボー豆腐 ほうれん草と キャベツのナムル 長芋のスープ	27 もちつき会 すき焼き風うどん ブロッコリーと さつまいもの和風サラダ 果物 	28 ごはん 魚の西京焼き コールスローサラダ 春菊のかきたま汁	29 厚揚げと豚肉の あんかけごはん 大根と長芋の唐揚げ わかめスープ	30 ごはん 魚のポテトソースかけ ひじきとハムのマリネ 白菜の塩麴スープ	31 午前と午後のおやつ
牛乳 ココアクッキー	牛乳 ハニマヨトースト	牛乳 納豆ミートスパゲティ	お茶 ソイスープマカロニ	牛乳 はちみつマフィン	

子どもたちの元気な声や挨拶と共に、新しい年が始まりました。
寒さが一段と身にしみるこの季節。白い息を吐きながらも、子どもたちは
元気に走り回っています。また、体調を崩しやすい季節でもありますので、
健康に気を配りながら本年も元気に過ごしたいですね。

お正月は、ご家庭でおせち料理を食べられましたか？
こども園でも毎年、年明けにお正月料理を作り、みんなで味わいます。
一品一品に言われや思いが込められている料理ですので、味わうだけ
でなく伝承していけたらと思います。

1月6日(火)は、お正月料理を食べます



- 【松風焼き】 隠し事のない正直な生き方ができますようにと願ったもの。
- 【紅白なます】 紅白の色は祝い事に用いる水引を表し、平安と平和を願ったもの。
- 【黒豆】 「まめ(まじめ・健康)」に暮らせるようにと、邪気を払い、無病息災を願ったもの。
- 【田作り】 イワシの肥料をまいた田んぼが豊作だったことから、五穀豊穡を願ったもの。
- 【栗きんとん】 「きんとん(金団)」は金色の団子のことで、金銀財宝を意味し、金運を願ったもの。

→こども園では、煮りんごを入れたフルーツきんとんにしています。
7日(水)午後のおやつでいただきます。



1月7日は 七草の日

7日の給食は、
七草がゆです。
七草がゆを食べて、
一年間の無病息災を
願います。
この日、きりんぐみさ
んは七草を探しに出
かける予定です。

冬野菜で体の中からポカポカに!

食材カード(右下表)を使って、きりん・こあら・
ばんびぐみさんに冬野菜の紹介をしています。
冬野菜には、免疫力を高め風邪の予防にも
効果があるといわれています。
いいことづくしの冬野菜を煮物や鍋など、体
の中から温まる料理に使って、寒い冬を乗り
きりましょう。

ふゆの たべもの



出雲市保育協議会・調理担当者部会では、今年度も「食事だより」を
作成しました。1月の献立表と一緒にお渡しします。
『発酵食品で腸活を』をテーマに腸内環境についてや発酵食品の効果、
発酵食品を使ったおすすめレシピも紹介しています。ぜひ、参考にして
もらえたら嬉しいです。