

# 1月給食だよ!



社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H28・1月

	月	火	水	木	金	土
昼食					1 お正月	2 
午前のおやつ (もも、つくし組)						
午後のおやつ						
昼食	4 わかめごはん きのこ汁・漬物 鶏のくわ焼き ひじきの酢の物	5 5分づきごはん わかめの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 いかの酢の物	6 5分づきごはん 豆腐の味噌汁 魚のおろし煮 白菜の酢の物	7 5分づきごはん 白菜の味噌汁 大根と豚肉の味噌煮 ブロッコリーの和え物	8 5分づきごはん なめこ汁・漬物 魚の西京焼き ひじきと大豆の煮物	9 うずめ飯 寄せ鍋風汁 大根なます
午前のおやつ (もも、つくし組)	焼き芋	ころころおむすび	豆の甘煮	焼き南瓜	ふかし芋	ころころおむすび
午後のおやつ	茶むすび	ゆかりおむすび	きな粉団子	七草粥	かりかりせんべい	わかめおむすび
昼食	11 成人の日	12 炊きこみごはん 豆腐のすまし汁・漬物 黒豆煮 菜種和え 南瓜の煮物	13 どんと焼き かき玉汁・漬物 魚の塩焼き 切干大根の煮物 ころころおむすび	14 5分づきごはん そうめん汁 ロール白菜 金平れんこん 煮干せんべい	15 5分づきごはん さつま芋の味噌汁 ほんもろこのから揚げ 白和え 季節のくだもの	16 ささえごはん いわしのつみれ汁 ぶりの照り焼き 酢の物 ころころおむすび
午前のおやつ (もも、つくし組)						
午後のおやつ		寿司おむすび	のりおむすび	ぜんざい	きな粉おむすび	焼き芋
昼食	18 5分づきごはん わかめの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 いかの酢の物	19 わかめごはん 豚汁・漬物 鶏のくわ焼き ひじきの酢の物	20 5分づきごはん 豆腐の味噌汁 魚のおろし煮 白菜の酢の物	21 5分づきごはん 白菜の味噌汁 大根と豚肉の味噌煮 ブロッコリーの和え物	22 5分づきごはん なめこ汁・漬物 魚の西京焼き ひじきと大豆の煮物	23 もちつき会 寄せ鍋風汁 きゃべつのごま酢和え みかん ころころおむすび
午前のおやつ (もも、つくし組)	焼き芋	ころころおむすび	豆の甘煮	焼き南瓜	ふかし芋	ころころおむすび
午後のおやつ	茶むすび	ゆかりおむすび	みたらし団子	さつま芋おむすび	かりかりせんべい	わかめおむすび
昼食	25 たきこみごはん 豆腐のすまし汁・漬物 黒豆煮 菜種和え	26 5分づきごはん さつま芋の味噌汁 真砂揚げ 大根のゆかり和え	27 ★大根菜ごはん けんちん汁 魚の照り焼き 納豆和え	28 5分づきごはん さつま芋の味噌汁 ほんもろこのから揚げ 白和え	29 お弁当の日	30 うずめ飯 寄せ鍋風汁 大根なます
午前のおやつ (もも、つくし組)	焼きじゃが	南瓜の煮物	ころころおむすび	煮干せんべい	季節のくだもの	ころころおむすび
午後のおやつ	茶むすび	寿司おむすび	のりおむすび	きな粉おむすび	かきもち	焼き芋

## たくあんづくり

子どもたちとたくあんづくりをしました。  
真砂から届いた大根を束ねて、干すのを子どもたちに手伝ってもらいました。  
たくさんの大根を一生懸命運んでくれました(^O^)



★「お誕生会メニュー」 \*都合により献立が変わる場合があります。

お正月に美味しいものを食べ、疲れた胃を休めるために七草かゆを食べます。

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

の七草です!!



### 1月の旬の食材

- 大根・かぶ・ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・白菜・小松菜・水菜・ほうれんそう・せり・にら・ぶり・あまだい・あんこう・かに・たこ・たら・かれい・みかん・いよかん・りんご

益田市保育研究会では、25年度より学校給食と連携して保育所から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みをしています。

今年度第3回目の連携献立は、「大根と豚肉の味噌煮」です。益田の大根をたっぷりを使い、味噌で味付けをした田舎料理です。保育所では1月7日、21日に、学校給食では1月中旬に登場します。お楽しみに!

