

# 2024年1月 田口保育園 給食だより

※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています  
 ※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

月 火 水 木 金 土 日

|  |  |  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|--|--|----|
| 1 元旦   | 2  | 3  | 4  | 5 すすかステラ<br>雑穀ごはん<br>インディアンスパゲッティ (乳)<br>キャベツのゆかり和え<br>オニオンスープ (卵) (乳)<br>牛乳 チーズ (乳) ビスコ (乳) | 6 揚げせんべい<br>雑穀ごはん<br>七草汁<br>豚肉の生姜焼き<br>みかん<br>ポテト丸 (卵) (乳)                                     | 7  |
| 8 成人の日   | 9 せんべい<br>雑穀ごはん<br>がめ煮 (鶏)<br>法蓮草の磯和え (卵)<br>麩のすまし汁<br>牛乳 ブリン (卵) (乳)            | 10 黒棒<br>雑穀ごはん<br>魚のコーンマヨ焼き (卵) (乳)<br>野菜の胡麻和え<br>にら入りかき卵汁 (卵)<br>牛乳 枝豆    | 11 ウエハース<br>雑穀ごはん<br>五目豆 (鶏)<br>チンゲン菜の中華和え<br>ワカメスープ<br>牛乳 ⑥カレー風味チーズインマフィン (乳)               | 12 すすかステラ<br>雑穀ごはん<br>雑煮風<br>鶏肉の唐揚げ (鶏)<br>紅白なます 蒲鉾 (卵)<br>牛乳 ⑤黒豆                            | 13 揚げせんべい<br>雑穀ごはん<br>たっぷり野菜と卵の焼きビーフン (卵)<br>なめこの味噌汁<br>キャラメルコーン (卵) (乳)                       | 14 |
| 15 ビスケット<br>雑穀ごはん<br>豚肉と大根の煮物<br>カミカミサラダ (卵)<br>もずくの味噌汁<br>牛乳 ヨーグルト (乳)    | 16 せんべい<br>雑穀ごはん<br>魚のスーパイコー風<br>ごぼうの白和え<br>麩のすまし汁<br>牛乳 パナナ                     | 17 黒棒<br>雑穀ごはん<br>とん平焼き (卵)<br>春雨の酢の物 (卵)<br>豆腐の味噌汁<br>牛乳 ⑦ちんすこう           | 18 ウエハース<br>雑穀ごはん<br>つくねたっぷり野菜あんかけ (鶏)<br>白雪サラダ (卵)<br>うす揚げと玉葱のすまし汁<br>牛乳 ⑥ベーコンチーズパン (卵) (乳) | 19 すすかステラ<br>雑穀ごはん<br>魚の胡麻味噌焼き<br>竹輪と胡瓜のナムル (卵)<br>かき卵汁 (卵)<br>牛乳 ⑥フルーツカナッペ (乳)              | 20 揚げせんべい<br>雑穀ごはん<br>芋煮汁 (牛)<br>大根と人参のおきざみ<br>お野菜ポテコ (卵) (乳)                                  | 21 |
| 22 ビスケット<br>雑穀ごはん<br>ポトフうどん (卵) (乳)<br>ポパイサラダ (卵)<br>牛乳 ⑥味噌バタートースト (卵) (乳) | 23 せんべい<br>雑穀ごはん<br>中華風精進炒め<br>煮豆<br>もずくと玉葱の味噌汁<br>牛乳 ⑥バナナケーキ (卵)                | 24 黒棒<br>雑穀ごはん<br>ビーフカレー (牛) (乳)<br>ゆで卵 (卵)<br>ドレッシングサラダ<br>牛乳 ⑥みかん寒天      | 25 ウエハース<br>雑穀ごはん<br>大根とひき肉の麻婆風<br>マカロニサラダ (卵)<br>パイナップル<br>牛乳 ⑥さつま芋のきんつば                    | 26 すすかステラ<br>雑穀ごはん<br>魚ロッケ (卵)<br>納豆の中華和え<br>きのこ白菜の味噌汁<br>牛乳 りんご                             | 27 揚げせんべい<br><b>&lt;愛情弁当の日&gt;</b><br>お弁当に<br>ご飯とおかずを入れて<br>持ってきてください<br>アンパンマンふんわりコーン (卵) (乳) | 28 |
| 29 ビスケット<br>チキンライス (鶏)<br>ポテトコロケ<br>レタス トマト<br>コーンスープ<br>牛乳 ケーキ (卵) (乳)    | 30 せんべい<br>雑穀ごはん<br>大根とひじきのひき肉煮<br>キャベツと蒲鉾の酢の物 (卵)<br>汁ビーフン<br>牛乳 ブドウゼリー (卵) (乳) | 31 黒棒<br>食パン (卵) (乳)<br>野菜たっぷりクリームシチュー (鶏) (乳)<br>胡瓜のオイル漬け<br>麦茶 ⑥きんぴらおにぎり | 1  | 2  | 3  | 4  |

## 1月7日は「人日 (じんじつ) の節句」

◎七草粥を食べ、無病息災を願う日

五節句の一つで、その年の最初の節句です。初春に摘める7種の野菜の入った粥を食べ、1年間の無病息災を願います。

薬効のある野草は正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあり、日本には年の初めに若草を摘んで食べ、新しい生命力をいただく「若草摘み」という風習があり、「七草粥」に結びついたとされています。

## ◎七草粥 (七草粥に入れるのは「春の七草」です)

セリ…よい香りで食欲をそそり、解熱、リウマチ、貧血予防などによいと言われいています。

ナズナ…別称はペンペン草。整腸作用があり、目にもよいと言われています。

ゴギョウ…別称は母子草。咳やのどの炎症をやわらげる効果があると言われています。

ハコベラ…整腸作用があると言われていて、古くには虫歯に効くとされていました。

ホトケノザ…食欲増進効果があると言われ、タンポポの草に似ています。キク科とシソ科があり、春の七草はキク科で黄色の花。シソ科は紫色の花が咲きます。

スズナ…別称は蕪。消化を促進し、腸内の環境を改善すると言われ、葉の部分を使います。

スズシロ…別称は大根。消化促進の効果があり、胃もたれや胸やけに効果があります。葉の部分を使います。