



あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、いよいよ卒園、進級まで3ヵ月になりましたね♪自分でできることが増え、『お茶碗を持って食べる』、『こぼさずに食べる』、ことがみんな上手にできるようになってきました♪
2021年も『食』を通して、子どもたちの健やかな成長を見守ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。
新型コロナウイルスの影響もあり、今年はずんど焼きが中止になりますが、1/20(水)に三色だんごを提供します♪

令和 3年 1月

献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
4	月	炒り玄米ごはん	高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ さつまいものみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	スコーン 牛乳
5	火	ロールパン	スパゲッティナポリタン もやしサラダ 豆腐ときのこのスープ 果物 (りんご)	バナナ	じゃこ大豆 ココア
6	水	発芽玄米ごはん	鮭のごま焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	チーズ芋もち スキムミルク
7	木	七草がゆ (発芽玄米)	鶏の塩こうじ焼き 紅白なます 手まり麩のすまし汁 果物 (みかん)	お菓子	白玉ぜんざい 牛乳
8	金	おにぎり (発芽玄米)	焼きビーフン ナムル かいわれのみそ汁 果物 (オレンジ)	パイナップル	ごまラスク 牛乳
9	土	発芽玄米ごはん	白身魚フライ 小松菜の和えもの 南瓜のみそ汁 果物 (りんご)	牛乳	ふかし芋 スキムミルク
12	火	発芽玄米ごはん	ミートオムレツ 春雨サラダ 白菜のみそ汁 果物 (みかん)	お菓子	ミニアメリカンドッグ 牛乳
13	水	炒り玄米ごはん	西京焼き 南瓜のごまサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	ロールパン	ぎょうざの皮ピザ スキムミルク
14	木	ハヤシライス (発芽玄米)	豆腐サラダ ほうれん草とコーンのスープ 果物 (バナナ)	スキムミルク	みたらし団子 牛乳
15	金	炒り玄米ごはん	とり天 和風サラダ さつまいものみそ汁 果物 (みかん)	牛乳	米粉のほうれん草とバナナ ケーキ スキムミルク
16	土	おにぎり (発芽玄米)	おでん きゃべつの昆布和え すり身のみそ汁 果物 (りんご)	バナナ	スイートポテト 牛乳
18	月	発芽玄米ごはん	手づくりさつまいも揚げ きゅうりのごま風味 かいわれのみそ汁 果物 (オレンジ)	みかん缶	バナナソフトクッキー スキムミルク
19	火	炒り玄米ごはん	白身魚のホイル焼き ほうれん草の白和え 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	スキムミルク	さつまいもの天ぷら 牛乳
20	水	ひじきの炊き込み ごはん(発芽玄米)	筑前煮 だし巻卵 《お誕生日会行事食》 白菜と厚揚げのみそ汁 果物 (みかん)	お菓子	三色だんご 牛乳

21	木	発芽玄米ごはん	みそ松焼き きゃべつのサラダ 切干大根のみそ汁 果物(りんご)	牛乳	ピザトースト スキムミルク
22	金	炒り玄米ごはん	麻婆豆腐 白菜とりんごのサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	パン缶	じゃこ大豆 ココア
23	土	発芽玄米ごはん	ぶりの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	ヨーグルト和え
25	月	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 竹輪入りさっぱりサラダ さつま芋のみそ汁 果物(りんご)	バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳
26	火	おにぎり (おにぎり)	肉うどん きゅうりの浅漬け 果物(みかん)	牛乳	南瓜の蒸しパン スキムミルク
27	水	炒り玄米ごはん	魚の梅みそ焼き 磯辺和え 白菜のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	かぐや姫 牛乳
28	木	発芽玄米ごはん	チキンチャップ れんこんサラダ 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	パン缶	さつま芋クッキー スキムミルク
29	金	炒り玄米ごはん	煮込みハンバーグ スパサラ 南瓜のみそ汁 果物(みかん)	スキムミルク	バナナとココアのケーキ 牛乳
30	土	発芽玄米ごはん	鮭のパン粉焼き ほうれん草納豆和え かいわれのみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	マカロニあべかわ 牛乳



三色だんごと言えば、「ピンク・白・みどり」ですが、この色にはそれぞれ意味があることを知っていますか？

● は、桜の咲く春

● は、雪の降る冬

○ は、葉が生い茂る夏

を表しています。なぜか、秋だけがありませんが、そこには「秋がない」＝「飽きない」と「商い」を掛け合わせ、いくら食べても飽きない“商売繁盛”を願ったお団子屋さんのユーモアが込められていたと言われています。

他にも、三色は全て“春の色”という説もあります♪
いずれも日本の美しい季節を感じさせる説ですね。



野菜が甘い季節です

ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、1月、2月がもっとも甘くなる時期です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし糖分が増すからで、特に『霜にあたると甘くなる』と言われています。甘さが増すだけではなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質、炭水化物、脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、旬の野菜をたくさん食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう！！

