



1月 行事予定 献立



2024年(令和6年)1月1日
社会福祉法人 虹福祉会
瀬戸こども園
土橋・松井・岡本
廣川・小林



12~3月の目標
マナーや時間を意識しつつ、みんなで食事する楽しさを味わう

2024年 1月

日 曜	行事予定	給食献立			主な食材			おやつ		
		主菜	副菜	果物	からだを作るもの(赤)	からだの調子を調子を整えるもの(緑)	骨や力のエネルギーになるもの(黄)	午前	午後	
1 月	元旦									
2 火	休園 									
3 水	休園									
4 木	教育・保育始め	松風焼き	田作り	じゃが芋のきんぴら	鶏肉・卵 かえりいりこ	れんこん・人参・昆布・いんげん・オレンジ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 ヨーグルト和え	ミルク チーズクッキー	
5 金	ひまわりっこ	から揚げ	かぶサラダ	ケチャップ炒め	りんご	鶏肉 かぶ・きゅうり・人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ えび りんご	米・白ごま マカロニ	牛乳 さつま芋のバター焼き	お茶 七草がゆ	
6 土	園庭開放 10:00~11:00	豚肉の生姜焼き	ブロッコリーの和え物	野菜の煮付	バナナ	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・人参・大根・バナナ	米 カナーベ	牛乳 フライドポテト	
7 日										
8 月	成人の日 									
9 火	ひまわりっこ 絵画(5歳児) 10:00	魚の甘酢漬	チンゲン菜のナムル	じゃが芋ソテー	みかん	さけ 人参・チンゲン菜・もやし・コーン・ピーマン みかん	米 じゃが芋	牛乳 パンケーキ	ミルク ごまクッキー・えいようかん	
10 水	ひまわりっこ	中華そば	白菜の浸し	くわいのからあげ	りんご	豚肉 かつお節	人参・玉ねぎ・もやし・わかめ・葉ねぎ・白菜 くわい・りんご	中華麺 大学芋	牛乳 フルーツヨーグルト	
11 木	縦割り保育(3~5歳児)	鶏肉のチリソース風	がじつ和え	粉ふき芋	オレンジ	鶏肉 あなご	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン ほうれん草・オレンジ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 ラスク	ミルク 白玉ぜんざい
12 金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	魚のカレー焼き	かぼちゃサラダ	茹ブロッコリー	バナナ	さわら バナナ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・きゅうり・ブロッコリー バナナ	米・マヨネーズ 塩クッキー	牛乳 ホイケーキ	
13 土	園庭開放 10:00~11:00	豆腐のチャンプル	スティックきゅうり	さつま芋の煮付	みかん	ツナ・木綿豆腐 人参・玉ねぎ・キャベツ・しめじ・きゅうり・みかん	米 さつま芋	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 パン	
14 日										
15 月	ひまわりっこ 絵画(5歳児) 10:00 	煮魚	コロコロサラダ	野菜炒め	りんご	さば しめじ・りんご	人参・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン 白ごま・じゃが芋	米・マヨネーズ なんきんボール	牛乳 豚まん	
16 火	誕生会	メンチカツ	中華和え	蒸かぼちゃ	オレンジ	豚肉・卵 オレンジ	キャベツ・きゅうり・もやし・コーン・かぼちゃ オレンジ	米 マヨネーズトースト	牛乳 誕生会ケーキ	
17 水	太陽光パネル工事 9:00~ ひまわりっこ	高野豆腐の卵とじ	大根の浸し	チーズポテト	バナナ	鶏肉・高野豆腐 卵・チーズ	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ほうれん草・大根 バナナ	米 じゃが芋	牛乳 中華風クッキー	ミルク ココアムース
18 木		魚の磯辺揚げ	小松菜の和え物	にらもやし	みかん	めんたい 油揚げ	小松菜・人参・コーン・もやし・にら・みかん	米 人参ケーキ	牛乳 ピーナツクッキー	
19 金	ひまわりっこ 絵本読み聞かせ実習(5歳児)10:00	ホワイトシチュー	酢の物	キャベツのごま炒め	りんご	鶏肉 りんご	人参・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・わかめ・キャベツ りんご	米・白ごま じゃが芋	牛乳 レモンゼリー	ミルク ねぎマヨビザ
20 土	園庭開放 10:00~11:00	豚肉の甘辛煮	ほうれん草のごま和え	れんこんのおかか炒め	バナナ	豚肉 かつお節	ピーマン・しめじ・ほうれん草・人参・れんこん バナナ	米・白ごま	牛乳 野菜スティック	牛乳 フライドおさつ
21 日										
22 月	ひまわりっこ	鶏肉の酢豚風	キャベツの即席漬	糸切昆布の煮付	オレンジ	鶏肉 さつま揚げ	人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・キャベツ 昆布・オレンジ	米 バナンドケーキ	牛乳 コーンピラフ	
23 火	発表会全体練習(3歳児)	ムニエル	ポテトサラダ	ほうれん草のソテー	みかん	さけ・チーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり・ほうれん草・コーン・みかん	米・マヨネーズ じゃが芋	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 フルーツヨーグルト
24 水	ひまわりっこ	プルコギ	切干大根の酢の物	かぼちゃの甘煮	バナナ	牛肉	もやし・人参・玉ねぎ・にら・切干大根・きゅうり かぼちゃ・バナナ	米・春雨 白ごま	牛乳 さつま芋のオレンジ煮	ミルク クッキー
25 木	発表会全体練習(4・5歳児) 口座振替	卵の野山焼き	もやしのごま和え	マッシュポテト	りんご	卵・ツナ	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・もやし いんげん・りんご	米・白ごま じゃが芋	牛乳 おふラスク	ミルク 野菜ボール
26 金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	アジフライ	短冊サラダ	チンゲン菜の炒め物	オレンジ	あじ・卵	人参・大根・きゅうり・コーン・チンゲン菜 赤ピーマン・オレンジ	米 りんご寒天	牛乳 じゃが芋もち	
27 土	園庭開放 10:00~11:00	焼き豆腐の含め煮	ブロッコリーの彩サラダ	フライドポテト	みかん	豚肉・焼き豆腐 ツナ	人参・玉ねぎ・もやし・干しいたけ・ブロッコリー みかん	米 じゃが芋	牛乳 焼かぼちゃ	牛乳 ジャムケーキ
28 日										
29 月	ひまわりっこ 	魚の竜田揚げ	野菜サラダ	もやしのごま炒め	バナナ	めんたい チーズ	人参・キャベツ・きゅうり・コーン・もやし・バナナ	米・マヨネーズ 白ごま	牛乳 きな粉ケーキ	ミルク ココアボール
30 火	ひまわりっこ	おでん	ブロッコリーの浸し	きんぴら	オレンジ	豚肉・卵 さつま揚げ	こんにゃく・大根・ブロッコリー・ごぼう・人参 オレンジ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 マカロニのみたらし風	お茶 フルーツヨーグルト
31 水		豆腐と野菜の炒め物	大根の即席漬	かぼちゃグラッセ	りんご	木綿豆腐・豚肉	もやし・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン 大根・かぼちゃ・りんご	米 ジャムクッキー	牛乳 お茶	お茶 おかかおにぎり



給食室より



お正月はどのようにお過ごしですか？
1月は、お正月、七草の日、鏡開きなど・・・ たくさんの行事があります。
今回は、レシピと共におせち料理のいわれについて紹介しますね♪

おせちとは・・・



“1年の家族の健康と、無事に豊かに過ごせることを祈願し、また新年を迎えられたことへの感謝の気持ちを持ち、年初めに家族みんなで祝食する”こと。黒豆や数の子、えび、紅白なます、たたきごぼう、田作りなど様々な料理が入っており、それぞれに意味がある。

給食で出ているおせち料理



- がじつ和え**・・・ 瀬戸内海の郷土料理で、あなごとほうれん草を三杯酢で和えた物。
1年間の無事に感謝し、新年を祝うために食べる。**がじつ=元日のこと**
- 田作り**・・・ 乾燥させたいわしの幼魚を炒って砂糖と醤油とみりんで絡めたもの。いわしを田んぼの肥料にしたら豊作になったことから**五穀豊穡**を意味する。
- 松風焼き**・・・ 和菓子の松風のような見た目をした料理。鶏ひき肉をこねた生地の上にけしの実(園では白ごま)をふって焼き上げられたもので、その裏面には何もついてなく『裏には何も無い。隠し事のない正直な生き方ができるように』という前向きな意味が込められている。
- くわい**・・・ 実から芽が突き出ていることから「芽出たい(めでたい)」として縁起を担いでる。
『芽が出ますように』と出世や向上の思いが込められている。

〈参考文献〉
・農林水産省
・ひろしま地産地消 おいしい！レシピ



★松風焼き★

<p>＜材料 大人4人分＞</p> <ul style="list-style-type: none"> れんこん 1節 人参 1/2本 白菜 2枚 鶏ひき肉 240g 卵 中1個 パン粉 大さじ8 A 白みそ 大さじ1と小さじ1 塩 少々 醤油 小さじ1と1/2 白ごま 大さじ1 	<p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ① れんこん・人参はみじん切りにする。 白菜は千切りにして熱処理をした後、水気をきる。 ② ①と鶏ひき肉にAを加えて練り混ぜる。(少しねかせる) ③ 鉄板にクッキングシートを敷き、②を入れ中心を少しへこませるようにして表面をならす。 ④ 白ごまをふって、180℃で約25分焼く。
--	---

冬の旬の食材を使っているおせち料理の1品です☆
是非この機会に挑戦してみてくださいね♪

2月の予定



日	曜	行事	日	曜	行事
1	木	豆まき	10	土	発表会1部(4歳児) 10:00
2	金	発表会予行練習(3歳児)			2部(5歳児) 11:10
3	土	発表会(3歳児) 10:00	15	木	誕生会
9	金	発表会予行練習(4・5歳児)	20	火	修了記念写真 10:00
			22	木	縦割り保育(3~5歳児)
			26	月	口座振替