

2020/1月

# 給食メニュー

認定こども園どんぐり

日	曜	給食メニュー	デザート
01	水	<元旦>	年末年始休業
02	木		*
03	金		*
04	土		*
05	日		
06	月	キッズビビンバ,豆腐とわかめのスープ,フルーツカクテル	牛乳,黒糖蒸しパン
07	火	ごはん,肉じゃが,マカロニサラダ,厚揚げとごぼうのみそ汁	豆乳ココア,いちごソースのミルクゼリー
08	水	わかめごはん,凍り豆腐のから揚げ,ほうれん草とツナのあえ物,さつま汁	牛乳,豆乳フレンチトースト
09	木	パン,鮭フライ,ウインナーと野菜のソテー,豆乳スープ	牛乳,昆布おにぎり
10	金	ごはん,マーボー豆腐(キッズ),春雨のマヨネーズサラダ,チンゲン菜の中華スープ	牛乳,蒸しまんじゅう
11	土	鮭の香り丼,きゅうりとえのきたけの酢の物,そうめんみそ汁,りんご	牛乳,卵サンド
12	日		
13	月	<成人の日>	
14	火	ごはん,厚揚げのケチャップ煮,かぼちゃのごまマヨネーズ,中華コーンスープ	牛乳,オレンジゼリー,ビスケット
15	水	ごはん,鶏肉と大豆の揚げ煮,はるさめの酢の物,切り干しとたまねぎのみそ汁	牛乳,バナナのパンケーキ
16	木	ジャムパン,煮込みハンバーグ,ゆで野菜,ミルクスープ	麦茶,おやつ雑炊
17	金	ごはん,キスの天ぷら,ごぼうの柳川風煮物,白菜とえのきのみそ汁	牛乳,クラッカージャムサンド
18	土	ごはん,鶏肉のごまみそ焼,小松菜のおかかあえ,じゃがいものみそ汁	牛乳,チーズ蒸しパン
19	日		
20	月	ごはん,さばのみそ煮,ほうれん草の白和え,五目汁	牛乳,マカロニきな粉
21	火	ごはん,豚肉のすき焼き風煮物,かぼちゃの甘煮,もやしとあげのみそ汁	牛乳,ごまドーナツ
22	水	ハヤシライス,小松菜のサラダ,たまごスープ,みかん	牛乳,どら焼き
23	木	パン,チキンカツ,ポテトサラダ,白菜としめじの豆乳スープ	牛乳,菜飯しらすおにぎり
24	金	ごはん,擬製豆腐,ひじきの煮物,鮭の三平汁	牛乳,ぶどうゼリー,ビスケット
25	土	鶏肉の照り焼き丼,ほうれん草のサラダ,さつまいもとわかめのみそ汁,バナナ	牛乳,豆乳もち
26	日		
27	月	ごはん,魚の竜田揚げ,小松菜とコーンのごま和え,けんちん汁	牛乳,りんごとおいもの蒸しケーキ
28	火	ごはん,おからのつくね煮,キャベツの胡麻マヨネーズあえ,切り干しとかぼちゃのみそ汁	牛乳,プリン,ビスケット
29	水	カレーうどん,フルーツのゼリーがけ	牛乳,鮭・チーズおにぎり
30	木	パン,スパニッシュオムレツ,青菜としめじのソテー,キャベツと大豆のスープ	牛乳,白玉ぜんざい
31	金	ごはん,酢鶏,ほうれん草の磯あえ,豆腐と卵のスープ	牛乳,かぼちゃパン

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

## 子どもに伝えたい「食文化」

一年の始まりを祝うお正月は、日本人にとって、特別な年中行事です。そして、お正月に食べる「おせち料理」。その内容や食べ方は、地域ごとに様々なバリエーションがありますが、「料理を食べることで健康長寿を願う」という点は、どの地域でも同じです。お正月は、子どもたちに地域、家庭の味と文化を伝える絶好の機会です。

### ★日本の食文化の特徴

日本には、普段通りの食生活の他に、特別な「ハレの日」があります。そして、「ハレの日」には2種類あり、1つは正月のような季節ごとにめぐってくる年中行事。もう1つは、お誕生日や還暦などの人生の節目に行われる行事です。行事の際には、普段とは違う、その時ならではの食事をいただく風習があり、それが日本の食文化の特徴のひとつです。

#### <普段通りの食事>

食事を通して正しい味覚や栄養バランスを学ぶ



#### <特別な「ハレの日」の食事>

食事を通して邪気を払う・健康長寿を願う



### ★行事食の楽しみ方

一緒に食べる楽しさ

「地域の風土に合わせて育まれてきた“食”を通して、家族や親戚がつながる。」これが日本の行事食の特徴であり、この体験が子どもたちの社会性を育てます。みんなで食べる食事は、誰にとっても楽しい時間。日本の伝統文化の中で、食は人をつなぐ役割を担っています。

### ★行事に込められた思いを知る

行事の食事には「邪気や災厄を払い、健康長寿を願う」という意味があります。お正月は、家の入口に門松を飾り、「歳神さま」を招き入れ、神と食事を共にしつつ、福を招き災いを打ち払うという願いが込められています。子どもたちは、行事に込められた思いを知ることで、「神々、ご先祖様、自然」と「自分」とのつながりを感じ、それが生きるうえでの豊かさ、楽しさにつながります。

家族の健康や長寿成長を祈る

仕事の安全や豊漁豊作を祈る

毎日を無事に過ごすことに感謝する、神仏に感謝する

大地や海の恵みに感謝する



園でも季節や行事に合わせて、色々な行事食メニューにしています。

