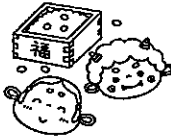




給食だより



令和5年

道仏保育園

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	水	ごはん、揚げ出し豆腐、キャベツの酢の物 めかぶのみそ汁、バナナ	米、豆腐、人参、椎茸、えのき、絹さや、キャベツ きゅうり、ハム、めかぶ、長ねぎ	ミルク、サラダブリッツ キャラメルチョコパン
2	木	ごはん、鮭の塩焼き、小松菜のツナ和え なめこのみそ汁、りんご	米、鮭、小松菜、人参、ツナ、なめこ、豆腐、長ねぎ	ミルク、ソファールストロベリー エアリアル
3	金	恵方巻、ハンバーグ、ブロッコリー、トマト いわしのつみれ汁、オレンジ	米、海苔、カニカマ、卵、きゅうり、かんぴょう、合挽肉 玉ねぎ、いわし、ごぼう、人参、大根、万能ねぎ、豆腐	ミルク 鬼まんじゅう
4	土	ごはん、フリ大根、もやしのごま和え ほうれん草のみそ汁、バナナ	米、ぶり、大根、もやし、きゅうり、人参、ごま ほうれん草、椎茸、豆腐	ミルク、ココナッツサブレ ベジたべる
6	月	ごはん、干草焼き、白菜のなめ茸和え わかめのみそ汁、グレープフルーツ	米、卵、鶏挽肉、干椎茸、白菜、人参、えのき、わかめ 長ねぎ、豆腐	ミルク せんべいピザ
7	火	ロールパン、タンドリーチキン、キャベツサラダ クラムチャウダー、しらぬひ	ロールパン、鶏肉、ヨーグルト、キャベツ、きゅうり、人参 あさり、じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン	ジョア、クリームコンフェ おととと
8	水	ごはん、さわらの西京焼き、すき昆布の煮物 けんちん汁、バナナ	米、さわら、すき昆布、人参、さつま揚げ、筍、豆腐 ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しめじ	ミルク フライドポテト
9	木	きつねうどん、ほうれん草の磯和え、りんご	うどん、かまぼこ、油揚げ、長ねぎ、ほうれん草、人参 海苔	ミルク、元気ヨーグルト まがりせんべい
10	金	ごはん、豚肉と大根の煮物、ひじきの中華サラダ キャベツのみそ汁、いよかん	米、豚肉、大根、ひじき、春雨、きゅうり、人参、コーン キャベツ、しめじ、豆腐	ミルク、アメリカドッグ まめしとぎ
13	月	ごはん、五目納豆、きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁、黄桃缶	米、納豆、鶏挽肉、人参、椎茸、竹輪、ごぼう、ごま じゃが芋、豆腐	ミルク 焼きそば
14	火	オムハヤシライス、ミックスビーンズサラダ ABCスープ、グレープフルーツ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、卵、ひよこ豆、青えんどう豆 赤いんげん豆、レタス、マカロニ、しめじ、カニカマ	ミルク 豆乳ココアプリン、雪の宿
15	水	ごはん、カレイの煮付、かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁、バナナ	米、カレイ、南瓜、きゅうり、ハム、白菜、人参、豆腐	ミルク 肉まん、鉄ウエハース
16	木	ごはん、彩り野菜のチーズ肉巻き、豆腐のサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁、りんご	米、豚肉、人参、ほうれん草、チーズ、豆腐、水菜 きゅうり、海苔、玉ねぎ、油揚げ、しめじ、万能ねぎ	ミルク ヨーグルト、サッポロポテト
17	金	ごはん、コロッケ、キャベツ千切りトマト添え すいとん汁、しらぬひ	米、じゃが芋、豚挽肉、玉ねぎ、卵、パン粉、キャベツ トマト、すいとん粉、鶏肉、人参、ごぼう、白滝、長ねぎ	ミルク フレンチトースト
18	土	三色丼、スパニッシュサラダ ふのりのみそ汁、りんごジュース	米、鶏挽肉、人参、卵、ほうれん草、紅生姜、ごま サラシバ、ハム、きゅうり、ふのり、大根、豆腐	ミルク、カントリーマアム かっぱえびせん
20	月	ごはん、鱈のムニエル、おからサラダ ミネストローネ、バナナ	米、鱈、おから、きゅうり、パプリカ、ツナ、マカロニ じゃが芋、人参、玉ねぎ、ベーコン、トマト缶	ミルク アップルパイ
21	火	みそラーメン、小松菜の塩昆布和え グリーンキウイ	中華麺、メンマ、なると、わかめ、コーン、ねぎ、もやし 小松菜、人参、塩昆布、ごま	ミルク おいなりさん
22	水	えびピラフ、鶏のから揚げ、ポテトサラダ 春雨スープ、フルーツゼリー	米、えび、桜えび、玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース 鶏肉、じゃが芋、きゅうり、ハム、春雨、カニカマ、万能ねぎ	ミルク デコレーションロールケーキ
24	金	ごはん、八宝菜、大根の酢の物 ニラ玉スープ、いよかん	米、豚肉、白菜、筍、人参、椎茸、かまぼこ、うずら卵 大根、きゅうり、ニラ、卵、玉ねぎ	ミルク 手作りチョコパン
25	土	ごはん、いわしのオレンジ煮、もやしのナムル せんべい汁、バナナ	米、いわし、オレンジ、もやし、きゅうり、人参、ハム、ごま かやせせんべい、鶏肉、ごぼう、しめじ、キャベツ、白滝	ミルク ビスケット、ピーノ
27	月	ウインナーカレーライス、福神漬、温野菜サラダ チンゲン菜のスープ、りんご	米、ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、人参、福神漬、さつま芋 ブロッコリー、きゅうり、パプリカ、チンゲン菜、ベーコン	ミルク、グレープゼリー ハッピーターン
28	火	ごはん、さんまの卵とじ、海藻サラダ 山東菜のみそ汁、オレンジ	米、さんま、人参、長ねぎ、卵、海藻、わかめ、きゅうり パプリカ、山東菜、椎茸、豆腐	ミルク カスタードドッグ

※以上見は昼食、未満児は午前のおやつに牛乳を提供しています。

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節に変わり目には起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大豆です。大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域によっては殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。「鬼は外！福は内！」と声を出しながら豆まきを楽しんでくださいね。

いただきます と ごちそうさま

「いただきます」という言葉には、野菜や肉、魚などの命をいただいて、自分の命に代えさせてもらうことへの感謝と、生産者や調理してくれた人への感謝の気持ちが込められています。「ごちそうさま」には、「御馳走様」の漢字通り、食材を用意するために走り回ってもらったことへの感謝の気持ちが込められています。子どもたちに挨拶の意味を教えることで、より一層食べ物大切さを感じることができます。