

2024年

1月の予定献立表

さむかわ保育園

Table with columns for date, meal type, name, ingredients, work, snacks, nutrition, and activities. Rows include meals like 'けんちんうどん', 'さつまいものレモンに', 'スパゲティナポリタン', etc.

あけましておめでとございます。今年も直しくお願いいたします。

◇きんとん

お金に恵まれますようにと 願い金団と書きます

◇えび

腰が曲がるまでの、家族の 長寿を願います

◇かずのこ

ニシンは卵をたくさん 産む縁起のよい魚です 子孫繁栄を祈ります

◇くろまめ

まめ(元気)に働くことが できますようにと願います

◇ひのでかまぼこ

紅は慶び、白は汚れのない 神聖さを表します

◇こぶまき

「よろこぶ」に通じます 楽しく安泰に暮らせます ようにと願います

◇だてまき

巻いてある書物にみたてて 進歩と文化の繁栄を祈ります

【七草のおはなし】



- ◇セリ…競り勝つ
◇ナスナ(別名:ペンペン草)
◇ゴギョウ(別名:ハハコグサ)
◇ハコベラ…繁栄がはびこる
◇ホトケ/ザ(別名:タビラコ)
◇スナ(別名:カブ)
◇ススシロ(別名:ダイコン)

1月7日は、7日正月、七草正月とも言われ、早春の若菜をかゆに入れ春を楽しむ日です。7日の朝に、春の七草を入れたおかゆを食べると、万病がさけられると言われ、今年1年の家族の健康を願います。また、お正月のご馳走で疲れた胃を休ませ、不足がちなビタミンを補うという意味もあります。

1月の3才以上児平均提供栄養量(未満児 エネルギー404(523)・蛋白質18.2(20.1)・脂質15.1(15.9)・食塩1.9(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークは手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。