



◇おせち料理は縁起物の料理

お正月に食べる「おせち料理」には、新しい年を迎える上での様々な願いや意味が込められています。おせち料理を年末に作るということにも理由があり、新年を家族みんなで静かに迎え、1年の幸せを願いながら味わえるよう、日持ちする甘い味付けのものや酢漬け、煮しめなどが多く作られます。



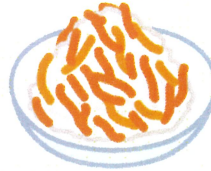
【黒豆】
「まめ」は丈夫や健康を意味する言葉。黒く日焼けするほどマメに、勤勉に働けるようにという意味が込められています。



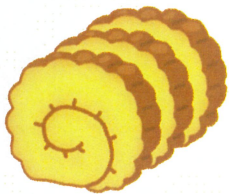
【栗きんとん】
「金団」と書き、蓄財を願う意味が込められています。



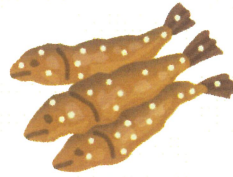
【数の子】
数の子はニシンの卵。卵の数が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



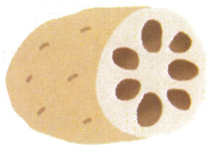
【紅白なます】
水引をかたどっているとされ、平安や平和を願い、根菜のように根を張るという意味もあります。



【伊達巻き】
「伊達」は華やかなの意味であり、形が巻物に似ているため、知識が増えるようにとの願いが込められています。



【田作り】
材料のイワシを肥料として使った田畑が豊作になったことから、五穀豊穡を願う意味が込められています。
別名：五万米(ごまめ)



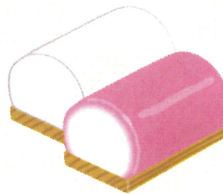
【れんこん】
まっすぐな穴が多数あることから、将来が見通せるようにという意味が込められています。



【昆布巻き】
昆布は「喜ぶ」の言葉にかけ、喜びの多い年になるようにとの願いが込められています。



【海老】
海老は長いひげをはやし、腰が曲がっていることから、長生きを願って用いられます。



【紅白かまぼこ】
紅はめでたさ、白は清浄。半円型が初日の出を象徴し、めでたさを表しています。



おせち料理を【重箱】に詰めるのには、「幸せを重ねる」という意味が込められています。たくさんの意味や願いが込められたおせち料理を食べて、素敵な新年を迎えましょう。



◆宮城県の名産！「せり」について



せりの旬は12～4月。日本に原産する野菜で、春の七草のひとつにも数えられています。せり、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの入ったお粥を食べて、無病息災を願います。七草粥は冬に不足しがちなビタミンを補い、お正月の暴飲暴食で疲れている胃を休める効果があります。緑色が鮮やかで、葉がみずみずしく、茎が根元までしっかりしているものを選びましょう。



令和3年度

2021年 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材		
						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
						赤	黄	緑
4	火	チーズ	油麩丼	スパゲティサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	青のりフライドポテト 牛乳	卵、ツナ、油揚げ、牛乳	米、油麩、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、じゃが芋、サラダ油	しいたけ、玉ねぎ、絹ごし、人参、グリーンピース、コーン、長ねぎ、ワカメ、グレープフルーツ、青のり
5	水	チョイス牛乳	ご飯	豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 カミカミサラダ オレンジ	キャロットケーキ 牛乳	豚肉、牛乳、卵	サラダ油、じゃが芋、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉、バター、ごま	生姜、パセリ、切干大根、人参、チンゲン菜、オレンジ
6	木	青のりせんべい 野菜ジュース	かきたま うどん	豚肉と大根の煮物 りんご	焼きおにぎり 牛乳	鶏肉、卵、豚肉、牛乳	うどん、サラダ油、片栗粉、里芋、三温糖、米	玉ねぎ、三つ葉、大根、人参、ごぼう、絹ごし、りんご
7	金	プリン	ワカメご飯	ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮汁 パナナ	七草粥	油揚げ、プリ、鶏肉、高野豆腐、なると	米、砂糖	ワカメ、人参、干し柿、大根、人参、ごぼう、絹ごし、バナナ、かぶ、七草
8	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	さつま芋と生揚げの煮物 小松菜のごま和え パイナップル	お菓子 牛乳	豚肉、生揚げ、牛乳	米、さつま芋、サラダ油、三温糖、すりごま、砂糖	人参、だけのこ、絹ごし、小松菜、もやし、パイナップル
11	火	サラダせんべい	あんかけ 焼きそば	豆腐の中華スープ りんご	ココロ揚げ 牛乳	豚肉、豆腐、牛乳、高野豆腐、きな粉	中華麺、サラダ油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、白菜、だけのこ、チンゲン菜、りんご
12	水	たまごせんべい	ご飯	たらのチーズ焼き カルちゃん和え 洋風味噌汁 パナナ	焼き芋 牛乳	たら、 Катテージチーズ、しらす、ベーコン、牛乳	小麦粉、マヨネーズ、さつま芋	ほうれん草、人参、ひじき、ゆかり、かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、バナナ
13	木	干し芋 牛乳	ご飯	凍り豆腐のふわふわ煮 油麩とキャベツの味噌汁 オレンジ 湯冷まし	しらすとわかめのご飯 牛乳	高野豆腐、鶏挽肉、卵、牛乳、しらす	米、油麩、白ごま	玉ねぎ、人参、みつば、キャベツ、万能ねぎ、わかめ
14	金	サンドせんべい 牛乳	チキン カレー	キャベツとりんごのサラダ ヨーグルト	カステラ 牛乳	鶏肉、ヨーグルト、卵、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油、カレールウ、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、なす、生姜、にんにく、キャベツ、りんご、レーズン
15	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	スクランブルエッグ ツナポテト煮 パイナップル	菓子 牛乳	卵、ハム、ツナ、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、砂糖	ミックスベジタブル、玉ねぎ、人参、いんげん、パイナップル
17	月	サンドビスケット 牛乳	ゆきだるま おにぎり	豆腐入り松風焼き ポパイサラダ マカロニミネストローネ みかん	いちごパフェ	かにかま、鶏挽肉、豆腐、牛乳、卵、ベーコン	米、パン粉、三温糖、ごま、サラダ油、じゃが芋、マカロニ、オリーブ油、ホイップクリーム	人参、グリーンピース、のち、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、コーン、レモン汁、いんげん、玉ねぎ、にんにく、トマト缶、みかん、いちご
18	火	ゼリー	ロールパン	かぼちゃの豆乳グラタン ミニトマト コンソメスープ オレンジ	鶏五目ご飯 牛乳	鶏挽肉、豆乳、チーズ、牛乳、ベーコン、鶏肉	ロールパン、サラダ油、バター、小麦粉、じゃが芋、米、砂糖	南瓜、玉ねぎ、ミニトマト、人参、キャベツ、パセリ、オレンジ、だけのこ、ごぼう
19	水	チョコウエハース	ご飯	おからナゲット スティック野菜 ほうれん草のかき玉スープ パイナップル	チヂミ 牛乳	おから、豆乳、鶏挽肉、卵、牛乳	米、マヨネーズ、小麦粉、サラダ油、じゃが芋、砂糖、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、きゅうり、ほうれん草、パイナップル、にら
20	木	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	高野豆腐の油淋鶏 若布となめこの味噌汁 りんご	マドレーヌ 牛乳	高野豆腐、牛乳、卵	片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、小麦粉	長ねぎ、ピーマン、なめこ、わかめ、ほうれん草、りんご
21	金	小魚 牛乳	ご飯	鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツのおかか和え すき昆布の煮物 グレープフルーツ	五目ビーフン 牛乳	鶏肉、かつお節、高野豆腐、牛乳、豚挽肉	米、砂糖、サラダ油、しらす、ビーフン、ごま油	生姜、長ねぎ、キャベツ、人参、すき昆布、グレープフルーツ、玉ねぎ、にら
22	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	チンジャオロース 中華サラダ オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、ささみ、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	生姜、ピーマン、だけのこ、人参、長ねぎ、きゅうり、ワカメ、チンゲン菜、オレンジ
24	月	サラダせんべい 牛乳	ご飯	さばの竜田揚げ 白菜の海苔和え 豆乳豚汁 りんご	バームクーヘン 牛乳	さば、豚肉、豆乳、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、里芋、ごま油、小麦粉	白菜、人参、海苔、青のり、大根、白菜、しめじ、万能ねぎ、りんご
25	火	チョコウエハース	ご飯	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ きのこたっぷり味噌汁 バナナ	メロンパン 牛乳	豆腐、豚挽肉、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、三温糖	長ねぎ、グリーンピース、しめじ、えのきだけ、しいたけ、なめこ、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、バナナ
26	水	サンドせんべい オレンジジュース	黒糖パン	鮭とほうれん草のクリーム煮 豆菜サラダ みかん	味噌ラーメン	鮭、大豆、ツナ、豚挽肉、牛乳	黒糖パン、バター、小麦粉、ごま、砂糖、ごま油、ラーメン	玉ねぎ、ほうれん草、人参、パセリ、小松菜、もやし、ミカン、キャベツ、もやし、長ねぎ、にんにく、生姜
27	木	かりんとう	ご飯	かに玉 さつま芋サラダ パイナップル	豆腐ドーナツ 牛乳	卵、かにかま、ハム、ヨーグルト、牛乳、豆腐	砂糖、サラダ油、片栗粉、さつま芋、マヨネーズ、小麦粉、バター、米	だけのこ、しいたけ、万能ねぎ、グリーンピース、きゅうり、人参、パイナップル
28	金	ヨーグルト	肉味噌 納豆丼	ブロックリーのカレマヨ和え せん切り野菜のすまし汁 オレンジ	さつま芋と小豆のクッキー 牛乳	豚挽肉、納豆、牛乳、小豆、豆乳	米、砂糖、サラダ油、じゃが芋、マヨネーズ、しらす、さつま芋、小麦粉、バター、黒砂糖	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、海苔、ブロックリー、カリフラワー、大根、絹ごし、オレンジ
29	土	クッキー 牛乳	ご飯	豚肉としめじの卵炒め キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、牛乳	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	生姜、玉ねぎ、人参、しめじ、いんげん、キャベツ、きゅうり、人参、グレープフルーツ
31	月	ビスケット 野菜ジュース	ご飯	赤魚の梅し焼き ブロックリーのおかか和え さつま芋の味噌汁 パナナ	クラッカーコーンピザ 乳酸菌飲料	赤魚、かつお節、乳酸菌飲料、チーズ	米、小麦粉、サラダ油、砂糖、さつま芋	梅、大根、ブロックリー、人参、玉ねぎ、しいたけ、万能ねぎ、バナナ、コーン、パセリ

※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	525	17~26	12~18	1.5未満
予定献立栄養量	525	19.3	16.6	0.9
3歳以上児目標	625	22~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	626	23.8	19.2	1.5