



# 給食だより 1月

今年度も残すところあと3ヶ月となりました。毎日寒い日が続き、体調を崩しやすい季節です。風邪をひかないように3食しっかりと食べ、規則正しい生活を送り、元気に過ごしましょう。



## お正月



### ●お正月とは？

昔から1年の始まりに、「歳神様」と呼ばれる神様が各家庭にやってきて、新年の恵みや幸せを分けてくださるという考え方から始まったそうで、歳神様をおもてなしするために、家庭では門松を飾ったり、鏡もちを置いたりすることが一般的な風習になったそうです。



### ●どうしてお餅を食べるようになったの？

固い物を食べて歯を強くすることで、長寿や健康祈って古くからお餅を食べる習慣があります。



## 七草粥



●その年の「豊作」、「無病息災」を祈り、昔から1月7日に春の七草を入れたお粥が食べられています。

●お正月にたくさんごちそうを食べて疲れたお腹を休ませるために食べられているとも言われています。

### 春の七草

せり  
なずな  
ごぎょう  
はこべら  
ほとけのざ  
すずな  
すずしろ



## ◇ おせち料理ってどんな料理？ ◇

お正月に食べられるごちそうの多い正月料理のことを「おせち料理」と呼んでいます。お正月の3日間は料理をしなくてもいいように、保存のきく料理になっています。おせち料理は、地域や家庭によって作る料理、お重への詰め方や数が違います。

【一の重】祝い肴

数の子      たたきごぼう      田作り      黒豆

【二の重】酢の物、口取り

伊達巻      紅白なます      かまぼこ      酢蓮根      栗きんとん

【三の重】焼き物

海老焼き      鯛塩焼き      ぶりの照り焼き

【与の重】煮物

筑前煮やお煮しめ

【五の重】  
「空」

神様から授かる福を詰めるために空っぽにしておくそうです。

たくさんの意味や願いが込められたおせち料理の詰め方を紹介しました。おせち料理を【重箱】に詰めるのには、「幸せを重ねる」という意味があるそうです。





あけましておめでとう あけましておめでとうございます 1月予定献立 令和6年度 名取みだそのこども園					使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき				
日	曜日	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ	力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から守ってくれる (緑)
4	土	せんべい	ごはん	里芋と鶏肉煮 春雨スープ オレンジ	クリームワッフル 牛乳		米、里芋、ベアクリームワッフル、春雨、砂糖、片栗粉、こま、ごま油	牛乳、鶏ささ身	オレンジ、ミックスベジタブル、玉ねぎ、人参、わかめ
6	月	ビスケット	ごはん	豆腐キーマカレー 春雨サラダ みかんゼリー	たこ焼きポテト オレンジジュース	ももゼリー	カップゼリー、フライドポテト、米、春雨、油、マヨドレ、砂糖、ごま油、ごま	ツナ水煮、高野豆腐、ハム、かつお節	オレンジジュース、玉ねぎ、人参、コーン、わかめ、あおのり
7	火	クラッカー	ごはん	ぶりの照り焼き ほうれん草の磯辺和え 豚汁 パナナ	七草おにぎり 牛乳	せんべい	米、里芋、砂糖	牛乳、ぶり、豚こま、みそ	バナナ、大根、ほうれん草、人参、なす、ごぼう、かぶ、大根、せり、かぶ、菜、ねぎ、刻みのり
8	水	のむヨーグルト	ごはん	肉豆腐 五目春雨スープ りんご	かぼちゃドーナツ 牛乳	サンドビスケット	米、ホットケーキ粉、揚げ油、春雨、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま、絹ごし豆腐、豚ひき肉	りんご、人参、玉ねぎ、もやし、かぼちゃ、にら、スリムネギ、生薑
9	木	サンドビスケット	ごはん	揚げかれない五目あんかけ かぼちゃのみそ汁 バナナ	さつまきなこ 牛乳	せんべい 麦茶	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かれない、木綿豆腐、みそ、きな粉	バナナ、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、人参、えのきたけ、生薑
10	金	ヨーグルト	ごはん	◆のりまき(きりん食育) 鶏肉のみそ漬焼き 豆菜サラダ まいだけのすまし汁 いよかん	ミニたい焼き (せんべい) 牛乳	パイ菓子	米、ミニたい焼き、せんべい、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、大豆水煮、ツナ水煮、みそ	いよかん、ほうれん草、もやし、人参、まいだけ、小松菜
11	土	せんべい	ごはん	ポークチャップ 豆腐の野菜スープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳		米、パウムクーヘン、油、砂糖	牛乳、豚こま、木綿豆腐	バナナ、玉ねぎ、人参、フロッキー、コーン、しめじ、スリムネギ
13	月			成人の日					
14	火	クラッカー	ごはん	鶏の照り焼き 大豆と昆布の含め煮 高野豆腐のみそ汁 パナナ	たぬきご飯 牛乳	せんべい 麦茶	米、里芋、天かす、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、大豆、高野豆腐	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、人参、刻む昆布、あおのり
15	水	のむヨーグルト	ごはん	厚揚げの中華煮 わかめスープ りんご	ピザトースト 牛乳	サンドビスケット	米、食パン、ごま油、片栗粉	牛乳、厚揚げ、豚こま、とろけるチーズ、ベーコン	りんご、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ピーマン、ねぎ、わかめ、生薑
16	木	野菜ジュース	めん	カレーうどん さつま芋の天ぷら キャベツのごま酢和え パナナ	米粉蒸しパン 牛乳	せんべい	干しうどん、さつまいも、米粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、油、すりごま	牛乳、豆乳、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、キャベツ、ねぎ、人参、しめじ、コーン、グリーンピース、いちじ
17	金	ヨーグルト	ごはん	鶏の塩唐揚げ 納豆和え 豆腐としめじのみそ汁 オレンジ	焼きビーフン 牛乳	パイ菓子	米、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚こま、挽きわり納豆、みそ	オレンジ、玉ねぎ、人参、もやし、小松菜、チンゲンサイ、しめじ、わかめ、生薑、刻みのり
18	土	せんべい	ごはん	鶏肉のカレー炒め 豆腐の野菜スープ りんご	ミニたい焼き 牛乳		米、ミニたい焼き、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	りんご、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、スリムネギ、しめじ
20	月	せんべい	ごはん	さばの香味焼き かぼちゃの煮物 大根のみそ汁 パナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ももゼリー	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、さば、プレーンヨーグルト、無塩バター、みそ	バナナ、かぼちゃ、大根、ほうれん草、人参、しめじ、ねぎ、刻みのり
21	火	クラッカー	ごはん	鶏のねぎ塩焼き もやしと筍かまぼこの磯辺和え おおくすかけ いちじ	♪ずんだ団子 牛乳	せんべい	米、じゃがいも、干しうめん、白玉粉、砂糖、片栗粉、豆乳、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、筍かまぼこ	いちじ、人参、枝豆、もやし、ねぎ、刻みのり
22	水	のむヨーグルト	めん	焼肉/パスタ かみかみサラダ みかん	バナナとほうれん草の蒸しパン 牛乳	サンドビスケット	スパゲティ、ホットケーキ粉、マヨドレ、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま、調製豆乳、さきいか	みかん、玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草、バナナ、もやし、きゅうり
23	木	サンドビスケット	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き たたきごぼう風 厚揚げスープ パナナ	しそひじきおにぎり 牛乳	せんべい 麦茶	米、マヨドレ、すりごま、砂糖、ごま	牛乳、鮭、厚揚げ、みそ	バナナ、ごぼう、人参、玉ねぎ、小松菜、ゆかり、ひじき
24	金	ヨーグルト	ごはん	豆腐ハンバーグ もやしの塩昆布和え 白菜汁 いよかん	魅ラスク 豆乳飲料	パイ菓子	米、焼餅、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、ごま油	調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、豚こま	いよかん、もやし、白菜、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、えのきたけ、塩昆布
25	土	せんべい	ごはん	肉豆腐 春雨スープ バナナ	スティックパン 牛乳		米、スティックパン、春雨、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま	バナナ、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、グリーンピース
27	月	せんべい	ごはん	カレーの田楽焼き きんぴられんこん いものこ汁 オレンジ	お好み焼き 牛乳	ぶどうゼリー	米、里芋、小麦粉、マヨドレ、油、天かす、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、かれない、木綿豆腐、豚こま、鶏もも肉、みそ	オレンジ、キャベツ、人参、れんこん、もやし、大根、まいだけ、スリムネギ、ピーマン、あおのり
28	火	クラッカー	ごはん	回鍋肉 糸こんスープ バナナ	スティックパン (チーズ) 牛乳	せんべい	米、スティックパン、糸こんにゃく、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚こま、ペビーチーズ、赤みそ	バナナ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、コーン、スリムネギ、生薑
29	水	のむヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐丼 ほうれん草のナムル みかん	きのこパスタ 牛乳	サンドビスケット	米、スパゲティ、砂糖、油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、赤みそ	みかん、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、人参、しめじ、グリーンピース、えのきたけ、干しいたけ、生薑
30	木	サンドビスケット	ごはん	さわらのみかん風味焼き フロッキーとさつまいもの みそマヨ炒め かぶのみそ汁 パナナ	フルーチェ ビスケット	せんべい 麦茶	米、ビスケット、さつまいも、油、マヨドレ、砂糖	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ	バナナ、かぶ、もも(白桃)、フロッキー、いちじ、ねぎ、みかん濃縮果汁、かぶ・菜
31	金	ヨーグルト	ごはん	夕焼けご飯 豚肉と白菜のうま煮 わかめのみそ汁 オレンジ	あんまん 牛乳	パイ菓子	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚こま、こしあん、みそ、油揚げ、しらす	オレンジ、白菜、人参、玉ねぎ、まいだけ、チンゲンサイ、わかめ、昆布

※ ( ) 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g 未満)
3歳未満児目標 (50%)	526	17.1~26.3	11.7~17.5	1.6
予定献立栄養量	512	19.7	15.4	1.6
3歳以上児目標 (45%)	609	20~30.5	13.5~20.3	1.7
予定献立栄養量	607	24.5	19.8	2.0

◆は食育活動を行う予定です ♪はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です