



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



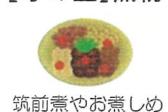
### 【二の重】酢の物、口取り



### 【三の重】焼き物



### 【与の重】煮物



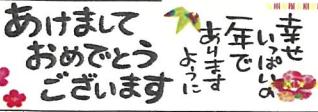
### 【五の重】

#### 「空」

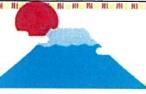
神様から授かる福を詰めるために空っぽにしておくそうです。

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。





# 1月予定献立



使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

日 曜	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	身体を作る	病気から 守ってくれる
						(黄)	(赤)	(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、ベーカリーム ワッフル、春雨、砂糖、片 栗粉、ごま、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	ピスケット	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	カツブゼリー、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 バナナ	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	パナ、大根、ほうれん草、 人参、なす、こぼう、が ぶ、大根、せり、かぶ、葉、 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
9 木	サンドビスケット	ごはん	揚げかわいいの五目あんかけ かぼちゃのみぞ汁 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、かれい、木綿豆腐、 みそ、きな粉	パナ、玉ねぎ、かぼ ちゃ、ほうれん草、人參、 えのきだけ、生姜
10 金	ヨーグルト	ごはん	◆のりまき(きりん食育) 鶏肉のみぞ汁焼き 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、すりこ 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	パナ、玉ねぎ、人参、ブ ロッコリー、コーン、しめ じ、スリムネギ
13 月			成人の日					
14 火	クラッcker	ごはん	鶏の照り焼き 大豆と昆布の含め煮 高野豆腐のみぞ汁 バナナ	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、刻み昆布、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、ビーマン、 ねぎ、わかめ、生姜
16 木	野菜ジュース	めん	カレーラン さつま芋の天ぷら キャベツの甘酢和え バナナ	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	パナ、キャベツ、ねぎ、人 参、しめじ、コーン、グリン ピース、いちご
17 金	ヨーグルト	ごはん	鶏の塩揚げ 納豆和え 豆腐としめじのみぞ汁 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、チングンサイ、 わかめ、生姜
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、ビーマン、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 大根のみぞ汁 バナナ	ヨーグルトケー 牛乳	ももゼリー	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、さば、フレーンヨー グルト、無塩バター、みそ	パナ、かぼちゃ、大根、 ほうれん草、人参、しめ じ、ねぎ、生姜
21 火	クラッcker	ごはん	鶏のねぎ塩焼き ♪もしやし♪笛かまほこの磯辺和え ♪おくすかけ♪ いちご	♪すしんた園子 牛乳	せんべい	米、じゃがいも、干しうど ん、白玉粉、砂糖、片栗粉、 豆豉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆 腐、油揚げ、笛かまぼこ	いちご、人参、桜豆、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	パ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 粉、マヨドレ、ごま油、砂 糖	牛乳、豚こま、調製豆乳、 ささいか	みかん、玉ねぎ、人参、キ ャベツ、ほうれん草、パナ、 もやし、さゅうり
23 木	サンドビスケット	ごはん	鮭のみぞマヨネーズ焼き たたきごぼう風 厚揚げスープ バナナ	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	パナ、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	麩ラスク 豆乳飲料	パイ菓子	米、焼豚、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、チングンサイ、 えのきだけ、塩昆布
25 土	せんべい	ごはん	肉豆腐 春雨スープ バナナ	ステイックパン 牛乳		米、ステイックパン、春 雨、片栗粉、砂糖、ごま、 ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま	パナ、玉ねぎ、人参、チ ングンサイ、グリンピース
27 月	せんべい	ごはん	カレイの田楽焼き きんびられんこん 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、かれい、木綿豆腐、 豚こま、鶏もも肉、みそ	オレンジ、キャベツ、人參、 れんこん、もやし、大根、ま いだけ、スリムネギ、ビーマ ン、あおのり
28 火	クラッcker	ごはん	回鍋肉 糸こんスープ バナナ	ステイックパン (チーズ) 牛乳	せんべい	米、ステイックパン、糸 こんにゃく、油、砂糖、片栗 粉	牛乳、豚こま、ベビーチ ーズ、赤みそ	パナ、ねぎ、ビーマン、コ ーン、スリムネギ、生姜
29 水	のむヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐丼 ほうれん草のアムール 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、 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、グリン ピース、えのきだけ、干ししいたけ、 生姜
30 木	サンドビスケット	ごはん	さわらのみかん風味焼き プロッコリーなどつまいもの みぞマヨ炒め かぶのすまし汁 バナナ	フルーチェ ピスケット	せんべい 麦茶	米、ピスケット、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	パナ、かぶ、もも(白 桃)、プロッコリー、いち ご、ねぎ、みかん濃縮果汁、 かぶ、葉
31 金	ヨーグルト	ごはん	夕焼けご飯 豚肉と白菜のうま煮 わかめのみぞ汁 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、人參、玉 ねぎ、まいだけ、チングン 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了承ください。

◆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♪

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
予定献立栄養素	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
予定献立栄養素	607	24.5	19.8	2.0