



# 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くださるとい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。



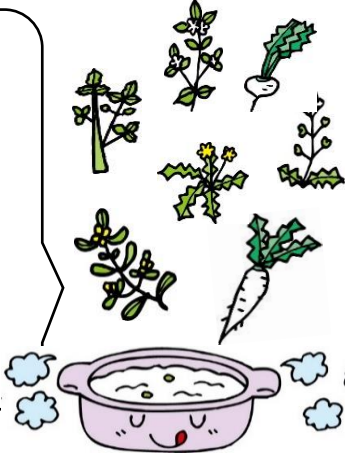
## 七草粥



- 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。



令和6年度						使用食材		
1月 予定献立表						体をつくる		
住吉台こども園						赤	黄	緑
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	病気から 守ってくれる
4	土	ビスケット 牛乳	豚丼	春雨サラダ グレープフルーツ	ソフトせんべい クッキー 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま、 春雨、ごま油	玉ねぎ、人参、きゅうり、 キャベツ、グレープフルーツ
6	月	せんべい 牛乳	ごはん	親子煮 冬野菜の味噌汁 みかん	コンソメフライドポテト	卵、鶏肉、豆腐	米、サラダ油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、いんげん、白 菜、大根、みかん
7	火	ソフトせんべい 牛乳	ゆかり ごはん	ぶりの甘辛焼き 紅白なます 雑煮汁 パナナ	七草かゆ	ぶり、鶏肉、高野豆腐、なる と	米、砂糖	大根、人参、ごぼう、パナ ナ、春の七草
8	水	ウエハース 牛乳	和風スパ グッティ	ポテトサラダ オニオンスープ りんご	カステラ (サラダせんべい) 牛乳	ベーコン、牛乳	スパグッティ、ごま油、じゃ が芋、マヨネーズ、サラダ油	えのきだけ、しめじ、舞茸、 万能ねぎ、きゅうり、コー ン、パセリ、りんご
9	木	プリン	食パン	照り焼きチキン カルちゃん和え ミネストローネ グレープフルーツ	ひじきと根菜の 炊き込みごはん	鶏肉、しらす、ひじき、大 豆、ベーコン、油揚げ	食パン、砂糖、じゃが芋、マ カロニ、	ほうれん草、人参、ほうれん 草、トマト缶、グレープフ ルーツ、ごぼう
10	金	チーズ	ごはん	八宝菜 キャベツとりんごのサラダ ヨーグルト	バームクーヘン (ウエハース) 牛乳	豚肉、ハム、ヨーグルト、牛 乳	米、ごま油、片栗粉、砂糖、 サラダ油	白菜、人参、きぬさや、ねぎ 、生姜、にんにく、キャベ ツ、りんご、コーン
11	土	チョコウエハース 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 大根サラダ パナナ	ビスケット 甘辛せんべい 牛乳	豆腐、豚挽き肉、ハム、牛乳	米、砂糖、片栗粉、サラダ 油、ごま	玉ねぎ、生姜、にんにく、人 参、万能ねぎ、大根、きゅう り、パナナ
13	月			祝日 ❀ 成人の日 ❀				
14	火	サラダせんべい 牛乳	ごはん	かわいいの甘辛焼き キャベツのツナ和え 豚汁 パナナ	いちごババロア (塩せんべい)	かわい、ツナ、豚肉、豆腐、 牛乳	米、砂糖、サラダ油、じゃが 芋、ホイップクリーム	生姜、キャベツ、人参、白 菜、しめじ、ねぎ、パナナ
15	水	クッキー 牛乳	ロールパン	豆腐となすのミートグラタン 中華コンソメスープ グレープフルーツ	キャロットライス 牛乳	豆腐、豚挽き肉、粉チーズ、 卵、牛乳	ロールパン、サラダ油、パン 粉、片栗粉、ごま油、バター	なす、玉ねぎ、人参、パセ リ、コーン、ねぎ、グレープ フルーツ
16	木	フルーチェ	ごはん	【きりん組 食育】 ポーカカレー カルシウムたっぷりサラダ オレンジ	コロコロ揚げ 牛乳	豚肉、しらす、大豆、ひじ き、牛乳、高野豆腐、きな粉	米、じゃが芋、カレーウ、 ごま、砂糖、サラダ油、片栗 粉	玉ねぎ、人参、生姜、にんに く、キャベツ、小松菜、オレ ンジ
17	金	塩せんべい	おいな りさん	【誕生会】 たらのから揚げ ほうれん草の海苔和え 花魁のすまし汁 みかん	焼きそば 牛乳	いなり揚げ、ひじき、たら、 海苔、牛乳、豚肉	米、ごま、片栗粉、サラダ 油、花魁、中華麺	人参、きぬさや、生姜、ほう れん草、えのきだけ、みか ん、キャベツ、もやし
18	土	せんべい 牛乳	ごはん	生揚げとキャベツのみぞ炒め しらすとオクラの和え物 パナナ	揚げせんべい クッキー 牛乳	生揚げ、豚肉、しらす、かつ お節、牛乳	米、ごま油、砂糖	キャベツ、人参、玉ねぎ、生 姜、にんにく、おくら、きゅ うり、パナナ
20	月	塩せんべい 牛乳	ごはん	赤魚の西京焼き 青菜ともやしのチーズ和え 筑前煮 りんご	ココアワッフル (せんべい) 牛乳	赤魚、チーズ、かつお節、鶏 肉、牛乳	米、砂糖、里芋	ほうれん草、人参、もやし、 ごぼう、蓮根、しいたけ、き ぬさや、りんご
21	火	サラダせんべい 牛乳	ロール パン	スペインオムレツ トマトペンネ 野菜とチキンのスープ 乳酸菌飲料	鶏ごぼうご飯	ベーコン、牛乳、卵、粉チー ズ、ささみ、乳酸菌飲料、鶏 肉、	ロールパン、サラダ油、ペン ネ、砂糖、ごま油、米	玉ねぎ、ピーマン、人参、 キャベツ、チンゲン菜、ね ぎ、ごぼう、いんげん、
22	水	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツと人参の塩昆布和え 呉汁 グレープフルーツ	しらすとコーンの チーストースト	豚肉、昆布、大豆、油揚げ、 しらす、チーズ	米、サラダ油、食パン、マヨ ネーズ	生姜、キャベツ、人参、大 根、しめじ、ねぎ、グレープ フルーツ、コーン
23	木	ピーチゼリー	ごはん	野菜つくね 紅白和え わかめの味噌汁 みかん	ツナカレーおにぎり 牛乳	豚挽き肉、鶏挽肉、大豆、 卵、わかめ、豆腐、牛乳、ツ ナ	米、パン粉、砂糖、片栗粉、 じゃが芋	ごぼう、玉ねぎ、生姜、人 参、ねぎ、みかん
24	金	ビスケット 牛乳	ごはん	たらのだんドリー焼き スティック野菜 ほうれん草のミルクスープ りんご	納豆チーズせんべい	たら、ヨーグルト、大豆、ツ ナ、牛乳、納豆、チーズ、青 のり	米、ごま、砂糖、ごま油、 じゃが芋、バター、片栗粉	玉ねぎ、生姜、にんにく、小 松菜、もやし、人参、ほうれ ん草、コーン、りんご、にら
25	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	炒り豆腐 チンゲン菜とコーンの中華和え パナナ	チョコウエハース サラダせんべい 牛乳	豆腐、豚挽き肉、ひじき、牛 乳	米、砂糖、ごま油、ごま	ねぎ、いんげん、チンゲン 菜、コーン、人参、パナナ
27	月	青のりせんべい 牛乳	五目 うどん	ナムル パナナ	マーブルケーキ 牛乳	鶏肉、かまぼこ、わかめ、牛 乳、卵	うどん、ごま油、ごま、薄力 粉、砂糖、バター	人参、白菜、ほうれん草、も やし、パナナ
28	火	カルシウムせんべい オレンジジュース	食パン	鮭とほうれん草のクリーム煮 プロッコリー かぼちゃサラダ オレンジ	しょう油焼きおにぎり	鮭、牛乳、ハム、チーズ、か つお節	食パン、バター、薄力粉、マ ヨネーズ、米	玉ねぎ、ほうれん草、人参、 プロッコリー、かぼちゃ、 きゅうり、オレンジ
29	水	塩せんべい 牛乳	ごはん	揚げ出し豆腐そぼろあんかけ 小松菜のごま和え 豆味噌スープ りんご	マカロニナポリタン 牛乳	豆腐、豚挽き肉、豆乳、牛 乳、ベーコン	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、ごま、マカロニ	ねぎ、グリーンピース、小松菜、も やし、人参、白菜、しめじ、りんご、玉 ねぎ、ピーマン
30	木	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ プロッコリーのおかか和え 厚揚げの煮物 グレープフルーツ	おからケーキ (クッキー) 牛乳	さば、かつお節、生揚げ、お から、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、ごま 油、砂糖	生姜、プロッコリー、人参、 コーン、なす、ねぎ、グレー プフルーツ
31	金	ウエハース 牛乳	ごはん	かに玉 フレンチサラダ ヨーグルト	焼き芋 牛乳	卵、カニカマ、ヨーグルト、 牛乳	米、砂糖、サラダ油、片栗 粉、さつま芋	たけのこ、ねぎ、グリーンピース、きゅ うり、キャベツ、プロッコリー、トマ ト、コーン

※ ( ) 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	530	17~27	12~18	1.5未満
予定献立栄養量	511	19.0	17.5	1.4
3歳以上児目標	620	20~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	560	21.3	18.3	1.4