



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

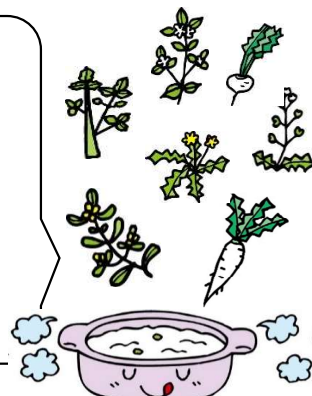


●その年の「豊作」、「無病息災」を祈り、昔から1月7日に春の七草を入れたお粥が食べられています。

●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



令和6年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組				身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
		午前おやつ	主食	屋食	午後おやつ			
1	水							
2	木			* 年末年始休園 *				
3	金							
4	土	揚げせんべい	ご飯	チキンとじゃがいものトマト煮込み コロコロサラダ オレンジ	味しらべ (揚げせんべい) りんごジュース	鶏肉 ウインナー	ご飯 じゃがいも 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー トマト にんじん コーン オレンジ しめじ グリンピース	
6	月	ビスケット	ご飯	豆まめキーマカレー ポテトサラダ グレープフルーツ (牛乳)	しょうゆせんべい (非常食) (ビスコ) 牛乳	大豆 豚ひき肉 ハム 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレーウ 小麦粉 マヨネーズ たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン グレープフルーツ	
7	火	ヨーグルト	ご飯	麻婆豆腐 切干大根サラダ バナナ (牛乳)	納豆入り七草粥 牛乳	豆腐 豚ひき肉 ツナ 牛乳 納豆	ご飯 油 砂糖 片栗粉 生妻 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ 切干 大根 白菜 きゅうり にんじんのり	
8	水	白い風船	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 ツナごぼうサラダ みかん	味噌バタートースト 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	ご飯 砂糖 マヨネーズ ごま 食パン オリーブ油 バター 生妻 玉ねぎ 大根 ごぼう にんじん きゅうり みかん	
9	木	揚げせんべい	ご飯	カレイの味噌マヨネーズ焼き カラフルピーマン 吉野汁 オレンジ	たご焼き風ポテト 牛乳	カレイ ベーコン 生揚げ 鶏肉 牛乳	ご飯 油 マヨネーズ じゃがいも 片栗粉 生揚げ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 にんじん ごぼう ほうれん草 ずしんご ねぎ キャベツ 青のり	
10	金	ビスコ	ご飯	チャハン チキンスープ バナナ (牛乳)	いちごジャム蒸しパン 牛乳	ベーコン 鶏肉 牛乳 豆乳	ご飯 米粉 ベーキングパウダー 油 にんにく 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ えのき バナナ	
11	土	ほたばた焼き	ご飯	豚肉のトマト煮 里芋と切干大根のうま煮 オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ほたばた焼き) のむヨーグルト	豚肉 油揚げ 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 オリーブ油 砂糖 里芋 にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー トマト パセリ 切干大根 オレンジ	
13	月			* 成人の日 *				
14	火	ばりんこ	ご飯	豆腐のミートソース煮 ひじきサラダ バナナ (牛乳)	ツナの小判焼き 牛乳	豆腐 豚ひき肉 ハム ツナ 牛乳	ご飯 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 片栗粉 たまねぎ ピーマン トマト ひじき きゅうり にんじん コーン バナナ 青のり	
15	水	アスパラガスビスケット	食パン	コーンクリームシチュー スパサラダ オレンジ	のりじゃこごはん 牛乳	鶏肉 豆乳 ハム しらす 牛乳	ロールパン じゃがいも 米粉 油 マカニ マヨネーズ 砂糖 ごま油 砂糖 たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン きゅうり オレンジ 青のり	
16	木	ヨーグルト	ご飯	ひき肉とチーズの卵焼き 大根と油揚げのすまし汁 グレープフルーツ	きな粉蒸しパン 牛乳	卵 鶏ひき肉 チーズ 油揚げ 豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 油 砂糖 しらす ごま 米粉 ベーキングパウダー 砂糖 たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 春菊 大根 万能ねぎ しいたけ グレープフルーツ	
17	金	ホームパイ	ご飯	赤魚のおろし煮 おかか和え キャベツとえのきの味噌汁 バナナ	◆きりたんぼ 牛乳	赤魚 かつお節 鶏肉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 大根 万能ねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ もやし わかめ バナナ しいたけ ごぼう せり ねぎ	
18	土	味しらべ	ご飯	生揚げの味噌煮 マセドアンサラダ みかん (牛乳)	ほたばた焼き (味しらべ) 牛乳	生揚げ 豚肉 ウインナー 牛乳	ご飯 里芋 砂糖 じゃがいも ウインナー マヨネーズ 大根 にんじん 小松菜 生妻 きゅうり コーン みかん	
20	月	ビスコ	ご飯	鶏肉のカレーポトフ ジャーマンポテト グレープフルーツ (牛乳)	おからドーナツ 牛乳	鶏肉 ベーコン おから 豆乳 豆腐 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 米粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 たまねぎ キャベツ かぶ にんじん ブロッコリー グレープフルーツ	
21	火	ヨーグルト	ご飯	鮭のごま風味焼き ブロッコリーとコーンの和え物 五目味噌汁 バナナ	チーズケーキ 牛乳	鮭 油揚げ ヨーグルト チーズ 牛乳	ご飯 砂糖 ごま マヨネーズ 里芋 油 米粉 ブロッコリー コーン 大根 かぼちゃ ごぼう ねぎ バナナ	
22	水	ソフトサラダせんべい	ご飯	納豆ボール マリネ風サラダ トマトスープ みかん	お昼ラスク 牛乳	納豆 豚ひき肉 豆腐 ツナ ベーコン 牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖 オリーブ油 じゃがいも マカニ 鮭 バター ねぎ キャベツ 赤ピーマン わかめ にんじん 玉ねぎ いんげん トマト	
23	木	ホームパイ	ご飯	カレーチャーハン 野菜と油揚げの和え物 グレープフルーツ (牛乳)	ほうれん草ボンデージュ 牛乳	鶏肉 ハム 油揚げ ウインナー 牛乳	ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 米粉 片栗粉 油 たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 もやし グレープフルーツ	
24	金	アスパラガスビスケット	ご飯	高野豆腐のそぼろ丼 すり流し汁 バナナ (牛乳)	ココア蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 高野豆腐 油揚げ 豆乳 牛乳	ご飯 砂糖 里芋 米粉 ベーキングパウダー にんじん 万能ねぎ れんこん にんじん バナナ	
25	土	揚げせんべい	ご飯	ピピンバ 中華サラダ オレンジ (牛乳)	味しらべ (揚げせんべい) のむヨーグルト	豚ひき肉 鶏ささみ 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 ごま油 ごま 砂糖 ねぎ にんにく もやし ほうれん草 にんじん きゅうり キャベツ オレンジ	
27	月	マリービスケット	ご飯	納豆そぼろ丼 豚汁 (らいおん組食育) いやかん	しょうゆせんべい (非常食) (白い風船) 牛乳	鶏ひき肉 納豆 豚肉 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 さつまいも たまねぎ にんじん 万能ねぎ 大根 ごぼう ねぎ いやかん	
28	火	ヨーグルト	ご飯	* 誕生会 * にんじんご飯 松風焼き かまぼこ 油揚げの味噌汁 バナナ	きなこプリン 牛乳	かつお節 鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ きな粉 豆乳 ホップクリーム	ご飯 片栗粉 砂糖 ごま にんじん 玉ねぎ 大根 わかめ ねぎ バナナ	
29	水	白い風船	ご飯	たらの野菜あんかけ 棒鶏輪サラダ 油麩の味噌汁 みかん	揚げパン 牛乳	たら 鶏むね肉 豆腐 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 油麩 ロールパン たまねぎ にんじん チンゲン菜 コーン きゅうり もやし 大根 ねぎ なす みかん	
30	木	揚げせんべい	ご飯	トマトキーマカレー れんこんジャキキサラダ グレープフルーツ (牛乳)	米粉お好み焼き 牛乳	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレーウ ごま油 米粉 片栗粉 たまねぎ にんじん れんこん きゅうり コーン グレープフルーツ キャベツ 青のり	
31	金	ビスコ	ご飯	焼肉とどんぶり バナナ	ヨーグルト和え	豚肉 豚ひき肉 豆乳 ヨーグルト ホップクリーム	ご飯 油 ごま 片栗粉 砂糖 生妻 にんにく ピーマン にんじん 玉ねぎ もやし しょうが バナナ もも 椎 みかん缶	

※ () になっている献立は、以上児さんのみになります。

※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。
ご了承ください。

※◆マークは、郷土料理になります。

12月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	500	16~25	11~17	1.5
予定献立栄養量	516	17.5	16.5	1.2
3歳以上児目標	610	20~30	14~20	1.7
予定献立栄養量	617	22.2	20.2	1.5