



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。



1月 予定献立表

令和6年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のほたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
4	土	牛乳 塩せんべい	ごはん	ハヤシライス 和風スパサラ ゼリー	牛乳 バームクーヘン	牛乳、豚肉、ツナ、寒天	米、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、マッシュルーム
6	月	甘辛せんべい	うどん	肉みそうどん 凍り豆腐の煮物 フルーツカクテル	牛乳 チキンピラフ	牛乳、豚挽き肉、鶏ひき肉、みそ、凍り豆腐、油揚げ	うどん、米、砂糖、片栗粉、サラダ油	にんじん、みかん缶、玉ねぎ、桃缶、キウイ、玉ねぎ、パイン缶、ピーマン、いんげん、しいたけ
7	火	牛乳 クラッカー	ごはん	かわいいの煮つけ 小松菜のおかか和え むらくも汁 キウイ	(牛乳) マカロニきな粉	牛乳、かえい、卵、豆腐、鶏肉、きな粉、かつお節	マカロニ、砂糖、片栗粉	キウイ、こまつな、にんじん、ほうれん草、しいたけ、ねぎ、しょうが
8	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼き丼 里芋と豆腐のみそ汁 オレンジ	(牛乳) 七草がゆ	牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ、焼きのり	米、さといも、片栗粉、砂糖、サラダ油	オレンジ、にんじん、ねぎ、かぶ、さやえんどう、せり、だいごんの葉、わかめ、しょうが
9	木	チーズ	ごはん	油麩の卵とじ ひじきのツナ酢和え パナナ	牛乳 焼き芋	牛乳、豚肉、卵、ツナ、チーズ、ひじき	さつまいも、米、油麩、サラダ油、砂糖、三温糖	バナナ、もやし、玉ねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、いんげん
10	金	牛乳 サンドビスケット	ごはん	食育活動 らいおん組カレー作り らいおん組リクエストカレー ポテトサラダ ヨーグルト	(牛乳) かぼちゃ蒸しパン	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、ハム、チーズ	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	玉ねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、りんご、コーン、グリーンピース、干しぶどう
11	土	牛乳 ウエハース	ごはん	チンジャオロース わかめスープ りんご	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、わかめ	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	りんご、ピーマン、たけのこ、コーン、にんじん、ねぎ、赤ピーマン
13	月			成人の日				
14	火	牛乳 甘辛せんべい	中華麺	誕生会 しょうゆラーメン 肉団子 大根の中華漬け みかん	(牛乳) チーズとしらすのお焼き	牛乳、豚挽き肉、焼き豚、なると、しらす、スライスチーズ、わかめ、青のり	中華麺、米、片栗粉、砂糖、サラダ油	みかん、だいごん、ほうれん草、玉ねぎ、コーン、ねぎ
15	水	牛乳 ウエハース	ごはん	かわいいのごまヨ焼き 小松菜と人参のお浸し 五目みそ汁 りんご	(牛乳) ベアクリームワッフル	牛乳、かえい、みそ、油揚げ、みそ、かつお節	米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、ごま	りんご、こまつな、白菜、大根、にんじん
16	木	牛乳 クッキー	ロールパン	ツナエッグ ブロッコリーの小エビ和え かぶとベーコンのスープ オレンジ	(牛乳) 鶏そぼろおにぎり	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ、ベーコン、干しエビ、かつお節、青のり	ロールパン、米、サラダ油	かぶ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、かぶの葉、ピーマン
17	金	フルーチェ	ごはん	さばの焼きおろし煮 根菜と里芋の煮物 ほうれん草の白和え キウイ	牛乳 スイートポテト	牛乳、さば、豆腐、卵	さつまいも、米、さといも、砂糖、バター、ごま	キウイ、にんじん、だいごん、ほうれん草、れんこん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう
18	土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	鶏肉のマーメイド焼き ブロッコリーとひじきのソテー 豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ、ひじき、わかめ	米、サラダ油、片栗粉	バナナ、ブロッコリー、玉ねぎ、ねぎ、マーメイド、にんじん
20	月	牛乳 サンドビスケット	ごはん	豚肉の柳川風煮 かぶと油揚げのみそ汁 りんご	(牛乳) ツナとブロッコリーの蒸しパン	牛乳、豚肉、卵、ツナ、みそ、油揚げ	米、ホットケーキ粉、三温糖、サラダ油	りんご、かぶ、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ブロッコリー、グリーンピース、かぶ、かぶの葉
21	火	牛乳 クラッカー	ごはん	赤魚の竜田揚げ 小松菜の磯和え 厚揚げとキャベツのみそ汁 キウイ	プリンアラモード	牛乳、赤魚、厚揚げ、ホイップクリーム、みそ、焼きのり	米、片栗粉、サラダ油	キウイ、こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが
22	水	牛乳 塩せんべい	食パン	ポークビーンズ 野菜コーンスープ パナナ	(牛乳) えびごはん	牛乳、豚肉、大豆、干しエビ、かつお節、ひじき	じゃがいも、食パン、米、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、バナナ、にんじん、トマト缶、クリームコーン、にんにく
23	木	牛乳 パイ菓子	ごはん	たらのチーズ焼き ほうれん草のごま和え ビーフンのスープ オレンジ	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、たら、凍り豆腐、きな粉、粉チーズ、わかめ	米、片栗粉、ビーフン、サラダ油、パン粉、ごま	オレンジ、ほうれん草、にんじん、チンゲン菜、コーン、ねぎ、にんにく
24	金	牛乳 ビスケット	ごはん	ひじき入りマーボー豆腐 ツナコーンサラダ りんご	(牛乳) まんまるじゃが	牛乳、豆腐、ツナ、豚挽き肉、卵、チーズ、しらす、みそ、ひじき、わかめ	じゃがいも、米、片栗粉、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、すりごま	キャベツ、りんご、にんじん、コーン、玉ねぎ、ねぎ
25	土	牛乳 クッキー	ごはん	豚肉とじゃがいものみそ炒め 大根と厚揚げのみそ汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ	じゃがいも、米、サラダ油、三温糖、片栗粉	キウイ、だいごん、にんじん、玉ねぎ、ピーマン
27	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	カレイの西京焼き ほうれん草のお浸し 千切り野菜のすまし汁 オレンジ	(牛乳) ケーキサレ	牛乳、鮭、豆乳、ソーセージ、みそ、かつお節	米、小麦粉、サラダ油、砂糖、コーンフレーク	オレンジ、ほうれん草、にんじん、だいごん、ほぐしい、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな、しらたき、さやえんどう、にんにく
28	火	ゼリー	ごはん	鶏肉のトマト煮 添え野菜 きのコスープ キウイ	牛乳 ココアワッフル	牛乳、鶏もも肉	米、サラダ油、片栗粉	トマト缶、キウイ、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、さやえんどう、にんにく
29	水	牛乳 サンドビスケット	食パン	さけのムニエル じゃがいものきんぴら ほうれん草の豆乳クリームスープ パナナ	(牛乳) 五平もち	牛乳、豆乳、かえい、ハム、みそ	米、食パン、じゃがいも、小麦粉、バター、三温糖、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、すりごま	バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、ピーマン
30	木	プリン	ごはん	肉団子と野菜の煮物 ごぼうのみそ汁 りんご	牛乳 きな粉ポテト	牛乳、鶏ひき肉、豚挽き肉、みそ、きな粉	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	だいごん、りんご、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、さやえんどう、しょうが
31	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	ビーンズライス キャベツのごまマヨネーズ和え オレンジ	(牛乳) いちごジャムサンド	牛乳、豚挽き肉、大豆、ちくわ	米、食パン、マヨネーズ、サラダ油、小麦粉、ごま	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、イチゴジャム、ピーマン、干しぶどう

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※()となっている時は、以上児さんのみにつきます。

1月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	550	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	547	22	18.3	1.5
3歳以上児目標	620	20~31	14~21	1.6
予定献立栄養量	636	26.8	21.9	1.8

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。