



# 給食だより (1月)



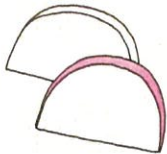
## 「おせち」料理に込められている意味



【紅白なます】  
お祝いの水引き  
をかたどったもの  
を表しています。



【黒豆】  
まめ(健康)に  
暮らせるように  
という意味があ  
ります。



【紅白かまぼこ】  
紅は喜びを、白は  
神聖さを表してい  
ます。



【伊達巻】  
巻物に似ている  
ことから、知恵が  
増えますようにと  
いう意味があります。



【昆布巻き】  
昆布は「喜ぶ」の  
言葉に掛けています。



【えび】  
腰が曲がるまで  
長生きできるように  
という意味があります。



【栗きんとん】  
黄金にたとえて、  
お金がたまります  
ようにという意味が  
あります。

### お雑煮の由来

大みそかの夜、その土地でとれた食材をお供え物としてささげ、元旦にそのお下がりを食べたことが慣例となり、それがお正月にお雑煮を食べる文化になったと言われていいます。年神さまにお供えしたものを頂くことはパワーを頂けるといふ言い伝えで、お正月にお雑煮を食べることが定着した様です。

## 1月レシピ

### お雑煮風うどん 材料(大人1人分)

うどん	1玉
鶏肉	25~30g
にんじん	輪切り1枚
しいたけ	1枚
かまぼこ	1枚
三つ葉	適量
ゆずの皮	少々
しょうゆ	小さじ1
だし汁	500cc
酒	小さじ1/2
塩	適量

### 作り方

- 鍋にAを沸かし、鶏肉、日の出にんじん、しいたけを加え、4~5分煮る。(輪切りにしたにんじんは日の出にんじんと呼ばれます。)
- しょうゆと茹で上がったうどんを加え、煮立ったところで、器に盛り付ける。
- かまぼこ、三つ葉、ゆずの皮をトッピングして出来上がり。



# 1月予定献立表

令和2年度 長命ヶ丘つくし保育園

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はたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気を防いでくれる (緑)
4	月	野菜ジュース 甘辛せんべい	ご飯	ウインナーとコーンのカレー マカロニサラダ みかん缶	牛乳 ココアワッフル	牛乳、ウインナー、ロースハム	ご飯、マカロニ、じゃが芋、ココアワッフル	人参、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、みかん缶
5	火	牛乳 ポーロ	ゆかりご飯	厚揚げの中華煮 豆菜サラダ オレンジ	(牛乳) フルーツきんとん	牛乳、豚こま、生揚げ、大豆、まぐろ水煮	ご飯、白ごま、さつま芋	人参、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、小松菜、ひじき、もやし、オレンジ、りんご、栗
6	水	牛乳 せんべい	食パン	タンダーチキン 粉ふき芋 トマトの具沢山スープ パイン	(牛乳) チヂミ	牛乳、鶏もも、ヨーグルト、大豆	食パン、じゃが芋、小麦粉、白ごま	パセリ、いんげん、玉ねぎ、人参、キャベツ、まいたけ、ホールトマト、パイン、にら
7	木	豆乳プリン	うどん	豆腐入り松風焼き 添え野菜 雑煮 パナナ	りんごジュース 七草がゆ	牛乳、なると、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵	うどん、白ごま、ご飯	人参、大根、ごぼう、しらたき、長ねぎ、玉ねぎ、ブロッコリー、パナナ、せり、かぶ、かぶの葉、りんごジュース、青のり
8	金	牛乳 せんべい	ご飯	かじきの照り焼き 添えごま和え 卵の薄くず汁 みかん	(牛乳) チーズのカップケーキ	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、かにかま、卵、クリームチーズ、プロセスチーズ	ご飯、白ごま、ホットケーキミックス	小松菜、人参、しいたけ、長ねぎ、みかん
9	土	ヨーグルト	ご飯	酢豚 豆腐とかにかまのスープ りんご	牛乳 豆乳ココアゼリー	牛乳、豚もも、絹ごし豆腐、かにかま、豆乳	ご飯、ココア	玉ねぎ、黄ピーマン、青ピーマン、たけのこ、人参、干しいたけ、チンゲン菜、生姜、スリムネギ、りんご
12	火	りんごジュース せんべい	ご飯	すき焼き風煮 五色和え グレープフルーツ	牛乳 クリームスパゲッティ	牛乳、豚こま、焼き豆腐、かつお節、ベーコン	ご飯、スパゲッティ、小麦粉	白菜、人参、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース、小松菜、もやし、しめじ、コーン、グレープフルーツ、ほうれん草
13	水	フルーチェ	ミルクパン	鮭のごまフライ ブロッコリーのおかか和え かぶのチキンスープ オレンジ	(牛乳) 小松菜とひき肉の混ぜご飯	牛乳、鮭、卵、かつお節、鶏もも、豚ひき肉	ミルクパン、白ごま、ご飯	ブロッコリー、かぶ、キャベツ、人参、スリムネギ、オレンジ、小松菜、ひじき
14	木	牛乳 ウエハース	ご飯	野菜ハンバーグ マッシュポテト 白菜のスープ りんご	(牛乳) きなこトースト	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、卵、きな粉	ご飯、じゃが芋、食パン	人参、玉ねぎ、生姜、パセリ、白菜、スリムネギ、ひじき、りんご
15	金	牛乳 ビスケット	中華めん	誕生会 醤油ラーメン キュウリの中華漬 春巻き みかん	(牛乳) パナナ巻きクレープ	牛乳、焼き豚、卵、なると、牛乳、ホイップクリーム	中華麺、春巻き、小麦粉、チョコレートソース	キャベツ、もやし、人参、長ねぎ、きゅうり、みかん、コーン、パナナ
16	土	野菜ジュース せんべい	ご飯	かぶと鶏肉の煮物 白和え グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも、木綿豆腐	ご飯、白ごま、菓子	かぶ、人参、長ねぎ、ほうれん草、ふなしめじ、こんにやく、ひじき、グレープフルーツ
18	月	牛乳 クッキー	ご飯	赤魚のおろし煮 のり和え 豚汁 りんご	(牛乳) マカロニきなこ	牛乳、赤魚、豚こま、きな粉	ご飯、里芋、マカロニ	大根、スリムネギ、ブロッコリー、焼きのり、白菜、大根、人参、ふなしめじ、長ねぎ、りんご
19	火	牛乳 コーンフレーク	ご飯	豚肉と野菜のごま味噌煮 納豆とじゃこのかき揚げ オレンジ (牛乳)	飲むヨーグルト 五平餅	牛乳、豚こま、納豆、ちりめんじゃこ、飲むヨーグルト	ご飯、里芋、小麦粉、白ごま	大根、人参、しらたき、いんげん、玉ねぎ、青のり、オレンジ
20	水	牛乳 甘辛せんべい	黒糖パン	鶏肉の甘辛焼き ほうれん草のナムル なめこの味噌汁 パナナ	(牛乳) はらこめし風炊き込みご飯	牛乳、鶏もも、絹ごし豆腐、鮭	黒糖パン、白ごま、ご飯	生姜、長ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、なめこ、パナナ、わかめ
21	木	ヨーグルト	ご飯	カレーの煮つけ キャベツのゆかり和え けんちん汁 パイン	牛乳 ココアウエハース 甘辛せんべい	牛乳、かえり、木綿豆腐、豚こま	ご飯、里芋、菓子	生姜、キャベツ、ゆかり、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、パイン
22	金	牛乳 甘辛せんべい	スパゲッティ	ミートソーススパゲッティ 枝豆とブロッコリーのサラダ オレンジ	(牛乳) お好み焼き	牛乳、豚ひき、ロースハム、枝豆、まぐろ水煮、ベーコン、卵、プロセスチーズ、かつお節	スパゲッティ、小麦粉、長いも、白ごま	玉ねぎ、人参、ホールトマト、パセリ、コーン、ブロッコリー、オレンジ、ごぼう、絹さや、ひじき、キャベツ、長ねぎ
23	土	ビスケット	ご飯	生揚げの味噌炒め 肉団子のトマトスープ グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、生揚げ、豚こま、鶏ひき肉、卵	ご飯、菓子	人参、玉ねぎ、いんげん、しいたけ、生姜、セロリ、キャベツ、トマト、グレープフルーツ
25	月	牛乳 ゴーフレット	ご飯	豚肉の生姜焼き 添え野菜 大根サラダ オレンジ (牛乳)	フルーツヨーグルト	牛乳、豚もも、ロースハム、ホイップクリーム、ヨーグルト	ご飯、白ごま	生姜、ミニトマト、大根、人参、きゅうり、わかめ、玉ねぎ、オレンジ、白桃缶、りんご、みかん缶、パナナ、焼のり
26	火	牛乳 ウエハース	ご飯	ひじき入り麻婆豆腐 豚たま味噌汁 りんご	(牛乳) ウインナーパイ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚こま、卵、ウインナー、スライスチーズ	ご飯、パイシート	生姜、玉ねぎ、人参、ひじき、スリムネギ、キャベツ、もやし、りんご
27	水	牛乳 ビスケット	ロールパン	鮭のムニエル 茹で野菜のオーロラソースかけ ふわふわ汁 パイン	(牛乳) ひじきとツナの混ぜご飯	牛乳、鮭、ベーコン、粉チーズ、まぐろ水煮	ロールパン、ご飯、じゃが芋、白ごま	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、パセリ、パイン、ごぼう、絹さや、ひじき、コーン、青のり
28	木	牛乳 せんべい	ご飯	ドライカレー ツナ入りポテトサラダ パナナ (牛乳)	(牛乳) きなこクッキー	牛乳、豚ひき肉、大豆、プロセスチーズ、まぐろ水煮、きな粉、豆乳	ご飯、小麦粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、青ピーマン、グリーンピース、コーン、生姜、トマトビュレ、きゅうり、パナナ、りんごジュース
29	金	フルーチェ	ご飯	たらの磯風味揚げ 添え野菜 ひじきのサラダ みかん	牛乳 カルシウムトースト	牛乳、たら、卵、鶏さき身、とろけるチーズ	ご飯、小麦粉、白ごま、食パン	青のり、トマト、ブロッコリー、きゅうり、人参、大根、ひじき、みかん
30	土	ココアウエハース	ご飯	しゅうまい ごま和え キャベツのスープ パナナ	牛乳 菓子	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン	ご飯、シューマイの皮、白ごま、じゃが芋、菓子	玉ねぎ、小松菜、人参、キャベツ、スリムネギ、パナナ

※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	塩分 g
3歳未満児目標	540	18~27	12~18	
予定献立栄養量	556	20.9	16.7	1.3
3歳以上児目標	680	22~34	15~23	
予定献立栄養量	687	27	21.7	1.7

★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。