



◇おせち料理は縁起物の料理

お正月に食べる「おせち料理」には、新しい年を迎える上での様々な願いや意味が込められています。おせち料理を年末に作るということにも理由があり、新年を家族みんなで静かに迎え、1年の幸せを願いながら味わえるよう、日持ちする甘い味付けのものや酢漬け、煮しめなどが多く作られます。



【黒豆】
「まめ」は丈夫や健康を意味する言葉。黒く日焼けするほどマメに、勤勉に働けるようにという意味が込められています。



【栗きんとん】
「金団」と書き、蓄財を願う意味が込められています。



【数の子】
数の子はニシンの卵。卵の数が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



【紅白なます】
水引をかたどっているとされ、平安や平和を願い、根菜のように根を張るという意味もあります。



【伊達巻き】
「伊達」は華やかなの意味であり、形が巻物に似ているため、知識が増えるようにとの願いが込められています。



【田作り】
材料のイワシを肥料として使った田畑が豊作になったことから、五穀豊穡を願う意味が込められています。
別名：五万米(ごまめ)



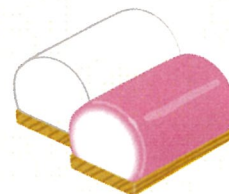
【れんこん】
まっすぐな穴が多数あることから、将来が見通せるようにという意味が込められています。



【昆布巻き】
昆布は「喜ぶ」の言葉にかけ、喜びの多い年になるようにとの願いが込められています。



【海老】
海老は長いひげをはやし、腰が曲がっていることから、長生きを願って用いられます。



【紅白かまぼこ】
紅はめでたさ、白は清浄。半円型が初日の出を象徴し、めでたさを表しています。



おせち料理を【重箱】に詰めるのには、「幸せを重ねる」という意味が込められています。たくさんの意味や願いが込められたおせち料理を食べて、素敵な新年を迎えましょう。



◇宮城県の名産！「せり」について



せりの旬は12～4月。日本に原産する野菜で、春の七草のひとつにも数えられています。せり、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの入ったお粥を食べて、無病息災を願います。七草粥は冬に不足しがちなビタミンを補い、お正月の暴飲暴食で疲れている胃を休める効果があります。緑色が鮮やかで、葉がみずみずしく、茎が根元までしっかりしているものを選びましょう。



1月 予定献立表

令和3年度 長命ヶ丘つくしこども園

					食材ならびに体内のはたらき			
					身体を作る (赤)	力になる (黄)	病氣から守ってくれる (緑)	
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			
4	火	りんごジュース せんべい	ご飯	ウインナーとコーンのカレー 春雨サラダ パイン&みかん缶 (非常用パイン&みかん缶使用)	牛乳 甘辛せんべい いちごサブレ	牛乳、ウインナー、ロースハム、卵	ご飯、じゃが芋、菓子	人参、玉ねぎ、コーン、にんにく、生 姜、春雨、きゅうり、パイン&みかん 缶
5	水	青りんごゼリー	ご飯	たらのごま味噌焼き 五目金平 鶏肉と若布のすまし汁 オレンジ	牛乳 フルーツきんとん	牛乳、たら、豚ひき、鶏むね、油揚 げ、大豆	ご飯、白ごま、さつま芋	ごぼう、人参、えんこん、いんげん、 若布、玉ねぎ、スリムネギ、オレン ジ、りんご、レーズン
6	木	牛乳 クッキー	ご飯	豆腐入り松風焼き 添え野菜 小松菜と厚揚げの味噌汁 パナナ (牛乳)	チーズとしらすのおや き	牛乳、鶏ひき、木綿豆腐、豆乳、 卵、生揚げ、しらす干し、スライス チーズ	ご飯、白ごま	長ねぎ、玉ねぎ、青のり、ミニトマト、 ブロッコリー、小松菜、ぶなしめじ、 人参、長ねぎ、パナナ
7	金	牛乳 ココアウエハース	食パン	スペイン風オムレツ 添え野菜 鶏肉と野菜のスープ パイン	(牛乳) 七草粥	牛乳、卵、ベーコン、プロセスチー ズ、鶏もも	食パン、じゃが芋、ご飯	赤ピーマン、青ピーマン、玉ねぎ、 昆布、人参、キャベツ、チンゲン 菜、長ねぎ、パイン、大根、大根の 葉、せり、かいふ
8	土	甘辛せんべい	ご飯	赤魚の生姜煮 お浸し けんちん汁 りんご	牛乳 菓子	牛乳、赤魚、木綿豆腐、豚こま	ご飯、里芋、菓子	生姜、オクラ、若布、人参、大根、ご ぼう、りんご
11	火	牛乳 ビスケット	ご飯	ひじき入り麻婆豆腐 ツナコーンサラダ みかん	(牛乳) 若布うどん	牛乳、木綿豆腐、豚ひき、まぐろ水 煮、油揚げ	ご飯、白ごま、うどん	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ひ じき、スリムネギ、若布、コーン、キャ ベツ、みかん
12	水	フルーチェいちご	ミルクパン	クリスマスチキン 添え野菜 豆乳タンダンスープ グレープフルーツ	(牛乳) きつねおにぎり	牛乳、鶏もも、卵、豚ひき、豆乳、油 揚げ	ミルクパン、コーンフレーク、白ご ま、ご飯	生姜、にんにく、ミニトマト、キャベ ツ、もやし、小松菜、グレープフ ルーツ
13	木	牛乳 せんべい	ご飯	カレイの香味焼き かぼちゃの煮物 冬瓜入り豚汁 パナナ	(牛乳) アメリカンドッグ	牛乳、カレイ、豚こま、ウインナー	ご飯、里芋、ホットケーキミックス	生姜、長ねぎ、かぼちゃ、白菜、冬 瓜、人参、ぶなしめじ、パナナ
14	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯	豚肉と小松菜の卵とじ ビーフンソー りんご (牛乳)	ジョア 白ぶどう メロンパントースト	牛乳、豚こま、卵、大豆、ジョア白ぶ どう	ご飯、ビーフン、食パン	玉ねぎ、人参、小松菜、長ねぎ、干 しいたけ、青ピーマン、コーン、りん ご
15	土	甘辛せんべい	ご飯	鮭のカレーピカタ 添え野菜 キャベツのチキンスープ パナナ	牛乳 おからケーキ	牛乳、鮭、卵、鶏もも	ご飯、じゃが芋、白ごま、おから ケーキ	青のり、トマト、人参、玉ねぎ、キャ ベツ、スリムネギ、パナナ
17	月	牛乳 磯風味せんべい	ご飯	かつお節とじゃこのふりかけ 豚肉とじゃが芋の味噌炒め かみかみサラダ グレープフルーツ	(牛乳) ウインナーパイ	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお節、 豚こま、ロースハム、ウインナー、 シュレッドチーズ、卵	ご飯、白ごま、じゃが芋、パインスト レープフルーツ	青のり、人参、玉ねぎ、青ピーマ ン、切り干し大根、昆布、人参、グ レープフルーツ
18	火	牛乳 クッキー	中華麺	誕生会 醤油ラーメン 春巻き きゅうりの中華漬け りんご	(牛乳) ひじきとツナのおにぎり	牛乳、焼き豚、なると、春巻き、まぐ ろ水煮	中華麺、ご飯、白ごま	長ねぎ、キャベツ、もやし、人参、 コーン、きゅうり、りんご、ごぼう、絹 さや、ひじき
19	水	りんごジュース チーズ	黒糖パン	たらのパン粉焼き 添え野菜 中華風コーンスープ パイン	牛乳 パバロアシュークリーム	牛乳、たら、絹ごし豆腐、卵	黒糖パン、パバロアシュークリーム	にんにく、パセリ、玉ねぎ、ミニマ ト、長ねぎ、たけのこ、コーン、チン ゲン菜、パイン
20	木	プリン	ご飯	照り焼きチキン 添え野菜 五目汁 みかん	牛乳 ココアワッフル サラダせんべい	牛乳、鶏もも、木綿豆腐、大豆	ご飯、じゃが芋、ココアワッフル、せ んべい	パセリ、人参、大根、ごぼう、長ね ぎ、ほうれん草、みかん
21	金	牛乳 クリームサンドせ んべい	ご飯	赤魚の味噌煮 お浸し 炒り豆腐 パナナ (らいおん組は非常用カレー使用)	(牛乳) 大学芋風スイートポテ ト	牛乳、赤魚、かつお節、木綿豆腐、 豚ひき、卵	ご飯、さつま芋、黒ごま	生姜、小松菜、人参、長ねぎ、しい たけ、いんげん
22	土	せんべい	ご飯	コーン豆腐 添え野菜 じゃが芋の肉味噌あんかけ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、木綿豆腐、まぐろ水煮、豚ひ き、卵	ご飯、じゃが芋	コーン、人参、玉ねぎ、スリムネギ、 生姜、カリフラワー、人参、スリムネ ギ、オレンジ
24	月	牛乳 コーンフレーク	ご飯	カレイのごまマヨ焼き きゅうりと若布の和え物 豚たま味噌汁 パイン	(牛乳) マカロニナポリタン	牛乳、カレイ、かつお節、豚こま、 卵、ベーコン	ご飯、白ごま、マカロニ	きゅうり、若布、人参、キャベツ、も やし、スリムネギ、パイン、青ピーマ ン、玉ねぎ、パセリ
25	火	ヨーグルト	若布ご飯	五目卵焼き 小松菜のナムル パナナ	牛乳 ポテトもち	牛乳、卵、鶏ひき	ご飯、白ごま、じゃが芋	若布、人参、干しいたけ、ひじき、た けのこ、グリーンピース、スリムネ ギ、ブロッコリー、小松菜、えのき、 もやし、パナナ、青のり
26	水	牛乳 ココアウエハース	ロールパン	鮭のムニエル 添え野菜 ほうれん草の豆乳スープ オレンジ	(牛乳) ひじきチャーハン	牛乳、鮭、豆乳、鶏ひき、卵	ロールパン、さつま芋、ご飯	スナップエンドウ、ほうれん草、玉ね ぎ、パセリ、オレンジ、ひじき、人 参、しいたけ、小松菜
27	木	フルーチェりんご	ご飯	鶏肉のおろし焼き 添え野菜 じゃが芋のベーコン煮 パナナ	牛乳 りんごケーキ	牛乳、鶏もも、ベーコン、卵、プレー ンヨーグルト	ご飯、じゃが芋、小麦粉	生姜、大根、スリムネギ、トマト、小 松菜、人参、玉ねぎ、パナナ、りん ご
28	金	チーズ	ご飯	野菜入りつくね 添え野菜 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	牛乳、鶏ひき、木豆豆腐、ウイン ナー、卵	ご飯、白ごま、食パン、粉砂糖、ホッ トケーキシロップ	玉ねぎ、ほうれん草、人参、ブロッ コリー、ミニトマト、にら、長ねぎ、オレ ンジ
29	土	磯風味せんべい	ご飯	たらの煮付け のりねえ 厚揚げとキャベツの味噌汁 りんご	牛乳 菓子	牛乳、たら、生揚げ	ご飯、菓子	生姜、ほうれん草、もやし、焼きの り、キャベツ、ぶなしめじ、人参、スリ ムネギ、りんご
31	月	牛乳 いちごサブレ	ご飯	ハンバーグ 添え野菜 若布スープ オレンジ	(牛乳) かぼちゃとバナナのスイ ーツボール	牛乳、豚ひき、大豆、卵、絹ごし豆 腐	ご飯、ホットケーキミックス	玉ねぎ、若布、長ねぎ、人参、たけ のこ、かぼちゃ、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	570	19~29	13~19	1.5
予定献立栄養量	572	24.5	16.9	1.2
3歳以上児目標	700	23~35	16~23	1.6
予定献立栄養量	700	31.1	22	1.5

★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。