



給食だより



◇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。セリ、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



令和3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		力になる		病気から守ってくれる	
		午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	(赤)	(黄)	(緑)	
4	火	せんべい	ご飯	豆まめキーマカレー 春雨サラダ りんご	バウムクーヘン (サンドビスケット) 牛乳	大豆 豚ひき肉 ツナ 牛乳	ご飯 油 カレールウ 春雨 砂糖 ごま油 ごま バウムクーヘン	グリンピース 玉ねぎ にんじん コーン トマト きゅうり りんご	
5	水	パイ	お赤飯	とり天 くりきんとん 紅白なます すまし汁 オレンジ	ラスク風 牛乳	鶏肉 豆腐 かまぼこ バター 牛乳	ご飯 もち米 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 うーめん ロールパン	生姜 栗 大根 にんじん わかめ ねぎ オレンジ	
6	木	ヨーグルト	うどん	けんちんうどん 肉じゃが グレープフルーツ	切干大根のご飯 牛乳	豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 里芋 三温糖 じゃがいも 春雨 油 しらたき 砂糖	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 玉ねぎ いんげん グレープフルーツ 切干大根 いんげん	
7	金	クリームせんべい 牛乳	ご飯	たらの照り焼き なすのそぼろ煮 わかめの味噌汁 パナナ	七草粥 牛乳	たら 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳	ご飯 ごま じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	なす いんげん わかめ 玉ねぎ にんじん バナナ 春の七草	
8	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 小松菜のツナ和え オレンジ (チーズ)	お菓子 牛乳	豆腐 豚ひき肉 ツナ チーズ 牛乳	ご飯 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ 小松菜 もやし わかめ オレンジ	
11	火	クラッカー 牛乳	ご飯	赤魚の磯辺揚げ ひじきの煮物 なすの味噌汁 グレープフルーツ	オレンジ風味フレンチ トースト 牛乳	赤魚 大豆 油揚げ 豆腐 牛乳 バター	ご飯 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 三温糖	生姜 あおのり にんじん いんげん ひじき なす わかめ 玉ねぎ グレープフルーツ	
12	水	ヨーグルト	中華麺	わかめラーメン 中華風チキン 小松菜の和え物 みかん	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 なたと しらす 豆腐 きな粉 牛乳	中華麺 ごま油 油 砂糖 ホットケーキミックス	わかめ ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 もやし のり みかん	
13	木	せんべい 野菜ジュース	ご飯	納豆チャーハン さつまいもサラダ バナナ (チーズ)	せりうどん <small>名取の名産 "せり"</small> 牛乳	納豆 豚ひき肉 ささみ チーズ 鶏肉 油揚げ 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 さつまいも マヨネーズ うどん	にんにく 生姜 万能ねぎ にんじん きゅうり コーン バナナ せり ごぼう	
14	金	甘辛せんべい	ロール パン	鮭のクリームコーン煮 ほうれん草サラダ パナナ	レタスチャーハン 牛乳	鮭 牛乳 バター ささみ ハム	ロールパン じゃがいも 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 油	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー コーン ほうれん草 パナナ 玉ねぎ レタス	
15	土	パイ 牛乳	ご飯	鶏肉のポトフ 豆菜サラダ オレンジ (牛乳)	お菓子の むヨーグルト	鶏肉 ウィナー 大豆 ツナ 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 もやし オレンジ	
17	月	せんべい 牛乳	ご飯	たらのお好み揚げ のり 和え さつまいも パナナ	かぼちゃケーキ 牛乳	たら 豆腐 鶏肉 牛乳 卵 バター	ご飯 小麦粉 油 さつまいも ベーキングパウダー 砂糖 ごま	キャベツ にんじん 万能ねぎ もやし ほうれん草 大根 ねぎ バナナ かぼちゃ	
18	火	クリームせんべい	ロール パン	*お誕生会* ハンバーガー ツナサラダ フライドポテト 野菜スープ ゼリー	メイプルポテト 牛乳	豚ひき肉 豆腐 牛乳 ツナ ベーコン	ロールパン パン粉 マヨネーズ じゃがいも 油 春雨 さつまいも ホットケーキシロップ ごま	玉ねぎ レタス トマト きゅうり にんじん コーン あおのり ほうれん草	
19	水	せんべい 牛乳	ご飯	*食育カレー作り(らいおん組)* チキンカレー コールスローサラダ みかん (牛乳)	みたらしポテトもち 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン みかん	
20	木	ヨーグルト	ご飯	松風焼き ちくわのサラダ かぶとチキンのスープ オレンジ	はらこ飯風	鶏ひき肉 豆腐 ちくわ ベーコン 鮭	ご飯 パン粉 三温糖 油 ごま オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん きゅうり かぶ キャベツ オレンジ のり	
21	金	ビスケット 牛乳	ご飯	ひじき入り厚焼き卵 いんげんソテー ゆき菜の味噌汁 パナナ	五目うどん 牛乳	鶏ひき肉 卵 ウィナー 生揚げ 鶏肉 油揚げ 牛乳	ご飯 三温糖 油 里芋 うどん	玉ねぎ にんじん ひじき 万能ねぎ いんげん コーン わかめ ゆき菜 バナナ ごぼう ねぎ	
22	土	サンドビスケット	ご飯	生揚げの味噌炒め ツナサラダ オレンジ (チーズ)	お菓子の 牛乳	生揚げ 豚肉 ツナ チーズ 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 マヨネーズ ごま	にんじん 玉ねぎ いんげん たけのこ 生姜 にんにく 砂糖 きゅうり オレンジ	
24	月	甘辛せんべい	ご飯	鮭の甘酢あんかけ カレーきんぴら バナナ	ロールサンド 牛乳	鮭 ちくわ バター 牛乳	ご飯 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも 砂糖 ロールパン	にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン バナナ	
25	火	クラッカー 野菜ジュース	ご飯	鶏肉のパン粉焼き カラフルピーマン トマトスープ オレンジ	のりじゃこご飯	鶏肉 粉チーズ ベーコン 大豆 ベーコン しらす	ご飯 パン粉 油 じゃがいも ごま油 砂糖	緑・赤・黄ピーマン いんげん 玉ねぎ にんにく トマト オレンジ 青のり にんじん	
26	水	パイ 牛乳	ご飯	豆腐のミートソース煮 春雨サラダ グレープフルーツ	たご焼き風ポテト 牛乳	豆腐 豚ひき肉 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 三温糖 春雨 ごま マヨネーズ ごま油 砂糖 揚げ玉 片栗粉	玉ねぎ ピーマン トマト にんじん きゅうり えのき グレープフルーツ キャベツ ねぎ 青のり	
27	木	揚げせんべい	ゆかり ご飯	カレー肉じゃが 油揚げの和え物 バナナ (牛乳)	ミニアメリカンドッグ 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳 ウィナー 牛乳	ご飯 油 じゃがいも 三温糖 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ いんげん たけのこ 生姜 にんにく 砂糖 きゅうり オレンジ	
28	金	ヨーグルト	ご飯	赤魚の香味焼き 人参のごまサラダ みぞれ汁 みかん	ひじきご飯 牛乳	赤魚 ツナ 生揚げ 豚肉 牛乳	ご飯 ごま マヨネーズ 砂糖 春雨 油麩 ごま油 片栗粉 三温糖	にんにく 万能ねぎ にんじん きゅうり 大根 みかん ひじき みつば	
29	土	せんべい	ご飯	筑前煮 カミカミサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子の むヨーグルト	鶏肉 ツナ 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 里芋 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん ごぼう 大根 いんげん 切干大根 刻み昆布 きゅうり オレンジ	
31	月	せんべい	ご飯	カレイの生姜焼き 人参とツナの炒め物 かきたま汁 オレンジ	マカロニクチャップ 牛乳	カレイ ツナ 鶏肉 豆腐 卵 ベーコン 牛乳	ご飯 ごま油 ごま 春雨 マカロニ 油	生姜 にんじん ねぎ しいたけ ほうれん草 オレンジ ピーマン	

※ () になっている献立は、以上
児さんのみにとなります。

※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。

	1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	16~26	11~18	1.5
	予定献立栄養量	537	21.7	17.5	1.2
	3歳以上児目標	620	20~31	14~21	1.8
	予定献立栄養量	621	26.8	21	1.5