



◇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。



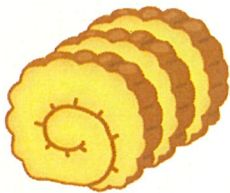
【栗きんとん】
「金団」と書き、蓄財を願う意味が込められています。



【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)



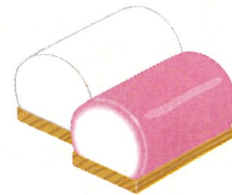
【れんこん】
まっすぐな穴が多数あることから、将来が見通せるようにという意味が込められています。



【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

令和3年度 名取みたそのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る

力になる

病気から
守ってくれる

(赤)

(黄)

(緑)

| 日 | 曜日 | ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ | 主食 | 昼食 | 午後おやつ | 身体を作る (赤) | 力になる (黄) | 病気から 守ってくれる (緑) |
|----|----|----------------------|-----|---|-----------------------------|---|--|---|
| 3 | 月 | | | 休園日 | | | | |
| 4 | 火 | クラッカー | ごはん | ツナカレー マカロニサラダ ももゼリー | せんべい (クラッカー) オレンジジュース | まぐろ缶詰・ロースハム | リッツ・ごはん・じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ・ももゼリー せんべい | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン缶 オレンジジュース100% |
| 5 | 水 | せんべい | ごはん | 松風焼き さつまいも煮 すまし汁 オレンジ | 麩ラスク 牛乳 | 鶏ひき肉・白味噌・普通牛乳 | せんべい・ごはん・三温糖・白ごま さつまいも・さとう・麩・はるさめ 無塩バター・グラニュー糖 | 生姜・玉ねぎ・干しいたけ・長ねぎ・人参 若布・オレンジ |
| 6 | 木 | サンドビスケット | ごはん | 赤魚のみそ煮 つぼみ菜の磯辺和え ひきな汁 ハナナ | 栗きんとん 牛乳 | あかうお・白味噌・鶏もも 普通牛乳 | ビスコ・ごはん・さとう・さつまいも 栗の甘露煮 | 生姜・つぼみ菜・人参・焼きのり 干しいたけ・切り干し大根・ごぼう バナナ |
| 7 | 金 | ヨーグルト | ごはん | 揚げ豆腐 ブロッコリーのマヨ和え かぼちゃのみそ汁 みかん | 七草おにぎり 牛乳 | 加糖ヨーグルト・木綿豆腐・卵 豚ひき肉・白味噌・普通牛乳 | ごはん・ごま油・さとう ノンエッグマヨネーズ・米 | 人参・スリムネギ・干しいたけ ブロッコリー・日本かぼちゃ・玉ねぎ しめじ・ほうれん草・みかん・大根・大根 かぶ・せり |
| 8 | 土 | せんべい | ごはん | 厚揚げとかぶのそぼろ煮 チンゲン菜の中華和え パイン&みかん缶 | パウムクーヘン 牛乳 | 生揚げ・豚ひき肉・ロースハム 普通牛乳 | せんべい・ごはん・油・さとう かたくり粉・ごま油・白ごま パウムクーヘン | かぶ・グリーンピース・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし・パインアップル缶詰 みかん缶 |
| 10 | 月 | | | 成人の日 | | | | |
| 11 | 火 | クラッカー | ごはん | 鶏肉の香り焼き 大豆とひじきの煮物 キャベツと豆腐のみそ汁 ハナナ | マカロニきな粉 牛乳 | 鶏もも・乾燥大豆・油揚げ 木綿豆腐・白味噌・きな粉 普通牛乳 | リッツ・ごはん・ごま油・さとう マカロニ | にんにく・芽ひじき・人参・いんげん キャベツ・若布・えのきたけ・長ねぎ バナナ |
| 12 | 水 | せんべい | ごはん | 麻婆豆腐丼 ほうれん草のナムル りんご | いももち 牛乳 | 木綿豆腐・豚ひき肉・赤味噌 普通牛乳 | せんべい・米・ごま油・さとう かたくり粉・白ごま 乾燥マッシュポテト | 生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 干しいたけ・グリーンピース・ほうれん草 もやし・長ねぎ・りんご |
| 13 | 木 | ヨーグルト | ごはん | たらのお好み揚げ ブロッコリーのおかか和え 里芋のみそ汁 いよかん | あんぱん 牛乳 | 加糖ヨーグルト・たら・かつお節 油揚げ・白味噌・普通牛乳 | ごはん・小麦粉・揚げ油・里芋 あんぱん | キャベツ・人参・スリムネギ・ブロッコリー 玉ねぎ・小松菜・いよかん |
| 14 | 金 | ビスケット | ごはん | 肉豆腐 油揚げのみそ汁 オレンジ | ヨーグルト和え (せんべい) | 木綿豆腐・豚こま・油揚げ・白味噌 プレーンヨーグルト・おろし大根 | ビスケット・ごはん・さとう・ごま油 かたくり粉・せんべい | 人参・玉ねぎ・スリムネギ・生姜・もやし キャベツ・人参・オレンジ・みかん缶 パインアップル缶詰・バナナ |
| 15 | 土 | チーズ | ごはん | ポークチャップ ポテトサラダ バナナ (牛乳) | マドレーヌ 牛乳 | プロセスチーズ・豚こま・ロースハム 普通牛乳 | ごはん・油・さとう・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ バターケーキ | 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・しめじ きゅうり・コーン缶・バナナ |
| 17 | 月 | せんべい | ごはん | 鮭のごま風味焼き 納豆和え じゃがいものみそ汁 バナナ | お好み焼き 牛乳 | たいせいようさけ・挽きわり納豆 木綿豆腐・白味噌・卵・絹ごし豆腐 豚こま・普通牛乳 | せんべい・ごはん・さとう 白すりごま・ごま油・じゃがいも 小麦粉・天かす・油 ノンエッグマヨネーズ | 小松菜・もやし・人参・焼きのり・若布 玉ねぎ・バナナ・キャベツ・スリムネギ あおのり |
| 18 | 火 | クラッカー | めん | **誕生会** カレーうどん さつまいもの天ぷら 小松菜のごま和え ヨーグルト | じゃこチャーハン | 鶏もも・油揚げ・ささ身 加糖ヨーグルト・ちりめんじゃこ | リッツ・干しうどん・さつまいも 小麦粉・揚げ油・ごま・さとう・ごま油 米・油 | 長ねぎ・しめじ・グリーンピース・小松菜 人参・きゅうり・玉ねぎ |
| 19 | 水 | 野菜ジュース | ごはん | 照り焼きチキン 小松菜のツナマヨ和え コンソメスープ いよかん | フルーツパウンドケーキ 牛乳 | 鶏もも・ツナ缶・ベーコン・卵 普通牛乳 | ごはん・さとう・ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・白ごま・おろし大根 油 | 野菜ジュース・小松菜・人参・玉ねぎ スリムネギ・いよかん・みかん缶 パインアップル缶詰 |
| 20 | 木 | ヨーグルト | ごはん | 鮭のおろし玉ねぎ焼き コルスロー 豆腐と白菜のスープ みかん | ミニたいやき (リッツ) 牛乳 | 鉄ヨーグルト・生鮭 プロセスチーズ・ロースハム 絹ごし豆腐・普通牛乳 | ごはん・ノンエッグマヨネーズ たい焼き・リッツ | 玉ねぎ・にんにく・生姜・キャベツ きゅうり・人参・コーン缶・白菜 えのきたけ・みかん |
| 21 | 金 | クラッカー | ごはん | 豆腐の中華煮 にらとウィンナーの中華スープ オレンジ | ツナ入りチーズじゃが 牛乳 | 木綿豆腐・豚こま・ウィンナー まぐろ缶詰・プロセスチーズ 普通牛乳 | リッツ・ごはん・かたくり粉・ごま油 乾燥マッシュポテト・油 | 白菜・人参・玉ねぎ・たけのこ 生しいたけ・チンゲン菜・にら・長ねぎ オレンジ |
| 22 | 土 | サンドビスケット | ごはん | 肉じゃが カレー風味スパサダ パイン&みかん缶 (チーズ) | ミルクパン 牛乳 | 豚こま・ロースハム・プロセスチーズ 普通牛乳 | ビスコ・ごはん・じゃがいも サラダパグティ ノンエッグマヨネーズ・ミルクパン | 人参・玉ねぎ・グリーンピース・青ピーマン にんにく・コーン缶 パインアップル缶詰・みかん缶 |
| 24 | 月 | クラッカー | ごはん | たらのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草の磯辺和え 豚たまみそ汁 いよかん | 干し芋 (せんべい) のむヨーグルト | たら・豚こま・卵・白味噌 ショア白ぶどう | リッツ・ごはん・油・マヨネーズ さつまいも・せんべい | クリームコーン缶・ハセリ・ほうれん草 人参・焼きのり・もやし・えのきたけ スリムネギ・いよかん |
| 25 | 火 | せんべい | ごはん | カレー風味オムレツ 大豆のごまサラダ くず汁 ハナナ | 五平もち 牛乳 | 卵・乾燥大豆・絹ごし豆腐・白味噌 普通牛乳 | せんべい・ごはん・無塩バター 白すりごま・ノンエッグマヨネーズ かたくり粉・米・もち米・三温糖 | 赤ピーマン・青ピーマン・玉ねぎ ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン缶 若布・バナナ |
| 26 | 水 | ビスケット | ごはん | おろしハンバーグ ブロッコリーのごまマヨ和え チンゲン菜のスープ てこぼん | ヨーグルトケーキ 牛乳 | 豚ひき肉・調整豆腐・絹ごし豆腐 プレーンヨーグルト・卵・普通牛乳 | ビスケット・ごはん・パン粉・さとう かたくり粉・白すりごま・マヨネーズ ごま・小麦粉・無塩バター・白ごま | 玉ねぎ・大根・ブロッコリー・チンゲン菜 えのきたけ・若布・もやし・デコボン |
| 27 | 木 | クラッカー | ごはん | カレイの照り焼き もやしソテー 豚汁 ハナナ | ミルクデザート (せんべい) | カラスカレイ・ベーコン・豚こま 木綿豆腐・白味噌・普通牛乳 | リッツ・ごはん・油・さとう フルーチェベース・せんべい | もやし・青ピーマン・白菜・ごぼう・人参 スリムネギ・バナナ・みかん缶 パインアップル缶詰 |
| 28 | 金 | ヨーグルト | ごはん | ◎ポークカレー (らいおんクッキング) れんこんサラダ オレンジ | 豆腐ドーナツ 牛乳 | 鉄ヨーグルト・豚こま まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・普通牛乳 | ごはん・じゃがいも・油・白すりごま マヨネーズ・さとう・おろし大根 揚げ油 | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・れんこん きゅうり・コーン缶・オレンジ |
| 29 | 土 | チーズ | ごはん | 豚肉と野菜のごま味噌煮 ほうれん草ののり和え パイン&みかん缶 (チーズ) | コーンフレーク | プロセスチーズ・豚こま・白味噌 普通牛乳 | ごはん・さとう・油・さとう 白すりごま・ごま油・コーンフレーク | 大根・人参・しめじ・グリーンピース ほうれん草・焼きのり パインアップル缶詰・みかん缶 |
| 31 | 月 | ヨーグルト | ごはん | 鶏の塩竜田揚げ キャベツのごま酢和え みそ汁 りんご | がんづき 牛乳 | 鉄ヨーグルト・鶏もも・生揚げ 白味噌・卵・普通牛乳 | ごはん・かたくり粉・揚げ油・さとう 白すりごま・小麦粉・黒砂糖 はちみつ・黒ごま | 生姜・にんにく・キャベツ・人参 コーン缶・玉ねぎ・しめじ・若布・りんご |

岩手の郷土料理

※ () 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。

| | 今月分 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g未満) |
|---------------|-----|--------------|-----------|-----------|-------------|
| 3歳未満児目標 (50%) | | 488 | 15.9~24.4 | 10.8~16.3 | 1.5 |
| 予定献立栄養量 | | 501 | 17.8 | 14.1 | 1.1 |
| 3歳以上児目標 (45%) | | 623 | 20.2~31.2 | 13.8~20.8 | 1.6 |
| 予定献立栄養量 | | 626 | 23.0 | 19.0 | 1.3 |

◎は食育活動を行う予定です◎