



給食だより



◇おせち料理ってどんな料理？◇

昔は、3月3日や5月5日のような節句（せっく）の料理を「おせち」と呼んでいましたが、今はごちそうの多い正月料理のことを「おせち」といいます。

毎日忙しいお母さんたちが、せめてお正月の3日間ぐらいは料理をしなくてもいいようにまたお祝いの意味もある、保存のきく料理になりました。

おせち料理は住んでいるところや家庭によって、作る料理、お重（じゅう）へのつめ方、お重の数もちがいます。みなさんのおうちではどんなお料理がならびますか？

おせち料理を【重箱】に詰めるのには、「幸せを重ねる」という意味があります。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す。



【一の重】祝い肴



数の子 たたきごぼう 田作り 黒豆

【三の重】焼き物



海老焼き 鯛塩焼き ぶりの照り焼き

【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

【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。

◆東北6県のお雑煮◆

東北6県の代表的なお雑煮を紹介します。

だしは何か？みそ味か、しょう油味か？具は何か？などいろいろ特色があります。

全国に目を向ければ、北陸は丸餅を煮たり、関西はみそ仕立て山陰は小豆汁などいろいろなお雑煮があります。日本中のお雑煮を食べてみたいですね。



青森県

- ：焼いた角もち
- ：昆布、煮干しだし、赤味噌
- 角切り具材：ぜんまい、わらび、ふき、油揚げ、金時豆

岩手県

- ：焼いた角もち
- ：煮干しだし、しょう油
- 特徴的な具材：鶏肉、人参、大根、ごぼう、しめじ、凍り豆腐、油揚げ

秋田県

- ：焼いた角もち
- ：鶏ガラだし、しょう油
- 特徴的な具材：鶏肉、わらび、ごぼう、焼き豆腐、かまぼこ、みつば

宮城県

- ：焼いた角もち
- ：焼きハゼだし、しょう油
- 特徴的な具材：ひきな、ずいき、はらこ

山形県

- ：焼いた角もち
- ：かつおだし、しょう油
- 特徴的な具材：鶏肉、ぜんまい、こんにゃく、なると、ごぼう、せり、ゆず

福島県

- ：焼いた角もち
- ：かつおだし、しょう油
- 特徴的な具材：鶏肉、凍り豆腐、せり



1月 予定献立

令和4年度 名取みだそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

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	身体を作る	病気から守ってくれる	力になる
				赤	緑		黄		
2	月				休園日				
3	火				休園日				
4	水	ビスケット	こめ	豆腐キーマカレー マカロニサラダ ゼリー		ヨーグルト せんべい	カルシウムヨーグルト、ツナ水素 缶、凍り豆腐	ミックスベジタブル(冷凍)、た まねぎ、にんじん、コーン缶	カップゼリー、米、マカロニ、ソ フトサラダ、マヨドレ、油
5	木	クラッカー	こめ	松風焼き たたきごぼう風 すまし汁 オレンジ		栗きんとん 牛乳	牛乳、鶏むね肉、みそ	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、に んじん、ねぎ、生わかめ、干しし いだけ、しょうが	米、さつまいも、くりの甘露煮、 砂糖、はるさめ、豆麩、すりこ ま、ごま
6	金	せんべい	こめ	ぶりの照り焼き ほうれん草の磯辺和え ひきな汁 パナナ		七草おにぎり 牛乳	牛乳、ぶり、鶏もも肉	バナナ、ほうれん草、にんじん、 だいこん、なすな、ごぼう、かぶ、 だいこん(葉)、せり、かぶ・葉、 切り干しだいこん、干ししいたけ、 きんぴら	米、砂糖
7	土	ビスケット 牛乳	こめ	豆腐のミートソース煮 ココロスープ オレンジ		パウムクーヘン 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 コーン缶、ブロッコリー	米、パウムクーヘン、じゃがい も、砂糖、油、片栗粉
9	月				成人の日				
10	火	クラッカー	こめ	鶏の香り焼き 大豆とひじきの煮物 厚揚げとキャベツのみそ汁 りんご		マカロニきな粉 牛乳	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、油揚 げ、大豆、みそ、きな粉	りんご、キャベツ、にんじん、し めじ、いんげん、スリムネギ、ひ じき(乾)	米、マカロニ、砂糖、ごま油
11	水	ビスケット	こめ	麻婆豆腐丼 ほうれん草のナムル みかん		五平もち 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤み そ、みそ	みかん、もやし、ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、グリーンビ ース(冷凍)、干ししいたけ、しょ うが	米、もち米、砂糖、すりごま、ご ま油、片栗粉、ごま
12	木	のむヨーグルト	こめ	たらのお好み揚げ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 パナナ		ツナ入りチーズじゃが 牛乳	牛乳、たら、絹ごし豆腐、サラダ チーズ、みそ、ツナ水煮缶、糸が き	バナナ、キャベツ、ブロッコ リー、たまねぎ、にんじん、しめ じ、生わかめ、スリムネギ	米、小麦粉、揚げ油、マッシュポ テト、片栗粉、油
13	金	せんべい	こめ	豚肉の生姜みそ炒め 豆腐と麩のすまし汁 オレンジ		ミニたい焼き 牛乳	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、赤み そ	オレンジ、たまねぎ、だいこん、 にんじん、ピーマン、ねぎ、しめ じ、しょうが	米、ミニたい焼き、油、豆麩、片 栗粉
14	土	ビスケット 牛乳	こめ	鶏肉のカレー炒め 春雨スープ パナナ		お菓子 牛乳	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	バナナ、たまねぎ、チンゲンサ イ、にんじん、ピーマン、しめじ	米、ソフトサラダ、はるさめ、 油、ごま、砂糖、ごま油
16	月	せんべい	こめ	たらのパン粉焼き コールスロー ほうれん草の豆乳スープ みかん		切干大根ごはん 牛乳	牛乳、調製豆乳、たら、サラダ チーズ、ハム	みかん、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ほうれん草、きゅう り、コーン缶、刻みごぼう、切 り干しだいこん、干ししいたけ	米、じゃがいも、パン粉、マヨド レ、油、砂糖
17	火	のむヨーグルト	めん	カレーうどん さつまいもの天ぷら 小松菜のごまだれ和え ゼリー		せんべい (チーズ) オレンジジュース	鶏もも肉、ベビーチーズ、鶏ささ ぎ、油揚げ	100%オレンジジュース、ごま つな、きゅうり、ねぎ、しめじ、 にんじん、グリーンピース(冷凍)	干しうどん、さつまいも、小麦 粉、量たべよ、揚げ油、ねりご ま、ごま油、砂糖、カップゼリー
18	水	ビスケット	こめ	厚揚げの中華煮 わかめスープ パナナ		じゃがいもおやき 牛乳	牛乳、生揚げ、豚こま、豚ひき 肉、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、も やし、ピーマン、ねぎ、コーン 缶、生わかめ、しいたけ、にん じ、しょうが	米、マッシュポテト、ごま油、片 栗粉、はるさめ、油、砂糖
19	木	クラッカー	こめ	さわらのみそ照り焼き 小松菜炒め 豆腐と白菜のスープ いよかん		ツナチーズトースト 牛乳	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、とろ けるチーズ、ツナ油漬缶、豚ひき 肉、みそ	いよかん、はくさい、にんじん、 たまねぎ、ごまつな、えのきた け、しょうが	米、食パン、砂糖、ごま油
20	金	せんべい	こめ	照り焼きチキン ほうれん草のごま和え くず汁 パナナ		肉みそうどん 牛乳	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚 ひき肉、赤みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほう れん草、コーン缶、キャベツ、生 わかめ	干しうどん、米、片栗粉、砂糖、す りごま、油
21	土	ビスケット 牛乳	こめ	ポークチャップ 豆腐の野菜スープ オレンジ		カステラドーナツ 牛乳	牛乳、豚こま、木綿豆腐	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、コーン缶、しめ じ、スリムネギ	米、カステラドーナツ、油、砂糖
23	月	せんべい	こめ	さばの香味焼き かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁 パナナ		お好み焼き 牛乳	牛乳、さば、木綿豆腐、豚こま、 絹ごし豆腐、卵、みそ、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、は くさい、ねぎ、えのきたけ、スリ ムネギ、しょうが、あおのり	米、小麦粉、マヨドレ、砂糖、天 かす、油、ごま油
24	火	ビスケット	こめ	わかめご飯 鶏肉と大根の照り煮 みそ汁 みかん		焼きうどん 牛乳	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、豚こ ま、みそ	みかん、にんじん、だいこん、た まねぎ、キャベツ、もやし、しめ じ、ごぼう、グリーンピース(冷 凍)、生わかめ、干ししいたけ	干しうどん、米、油、砂糖
25	水	のむヨーグルト	こめ	肉豆腐 五目春雨スープ オレンジ		みそポテト 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚こま、豚ひき 肉、赤みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 もやし、にら、スリムネギ、しょ うが	米、じゃがいも、はるさめ、砂 糖、油、片栗粉、ごま油
26	木	クラッカー	こめ	たらのコーンマヨネーズ焼き もやしソテー 厚揚げスープ バナナ		クリームワッフル 牛乳	牛乳、たら、生揚げ、ベーコン	バナナ、もやし、にんじん、たま ねぎ、クリームコーン缶、ピーマ ン、ごまつな	米、ベアクリームワッフル、マヨ ドレ、油
27	金	せんべい	こめ	おろしハンバーグ ブロッコリーマヨしょうゆ くず汁 いよかん		塩昆布おにぎり 牛乳	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、調 製豆乳	いよかん、たまねぎ、だいこん、 ブロッコリー、にんじん、コーン 缶、キャベツ、生わかめ、塩こん ぶ	米、パン粉、マヨドレ、片栗粉、 砂糖
28	土	ビスケット 牛乳	こめ	豆腐のそぼろ煮 えのきスープ パナナ		お菓子 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、ねぎ、にんじん、たまね ぎ、コーン缶、しいたけ、グリン ピース(冷凍)、えのきたけ、 カットわかめ	米、ソフトサラダ、砂糖、ごま 油、片栗粉
30	月	せんべい	こめ	さわらの西京焼き きんぴられんこん すまし汁 オレンジ		ヨーグルトケーキ 牛乳	牛乳、さわら、プレーンヨーグル ト、卵、みそ	オレンジ、にんじん、れんこん、 ねぎ、ピーマン、生わかめ	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、豆 麩、ごま油、無塩バター、ごま
31	火	クラッカー	こめ	鶏の塩唐揚げ キャベツのごま酢和え みそ汁 パナナ		カレーピラフ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、み そ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、に んじん、ピーマン、しめじ、コー ン缶、生わかめ、しょうが	米、油、片栗粉、砂糖、すりごま

※()内の献立は、以上
児のみ提供となります。

※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。

◆は食育活動を行う予定です

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未滿)
3歳未満児目標 (50%)	526	17.1~26.3	11.7~17.5	1.6
予定献立栄養量	511	19.7	16.2	1.6
3歳以上児目標 (45%)	598	19.4~29.9	13.3~19.9	1.7
予定献立栄養量	597	24.3	19.5	1.9