



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）への詰め方、お重の数もちがいます。みなさんのおうちはどんなお料理がなりますか？

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、ふぎ、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、じめじ、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

令和5年度 2023 1月 予定献立表						使用食材		
住吉台こども園						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
4	水	ゼリー	かきたま うどん	豚肉と大根の味噌煮 みかん	焼きおにぎり 牛乳	鶏肉、卵、味噌、牛乳、かつお節	うどん、サラダ油、片栗粉、こんにゃく、三温糖、米	玉ねぎ、三つ葉、大根、人参、きめさや、みかん
5	木	せんべい 牛乳	ご飯	高野豆腐で油淋鶏風 わかめとなめこの味噌汁 りんご	ココアワッフル (ウエハース) 牛乳	高野豆腐、わかめ、味噌、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油	長ねぎ、黄ピーマン、なめこ、長ねぎ、ほうれん草、りんご
6	金	ビスケット 牛乳	ゆかりご 飯	ぶりの照り焼き 黒豆・浸し豆 雑煮汁 パナナ	七草粥 牛乳	ぶり、黒豆、鶏肉、高野豆腐、ナルト、牛乳	米、砂糖	ゆかり、枝豆、人参、大根、ごぼう、せり、なすな、ごぼう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ
7	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	鶏肉の梅治部煮 スパゲッティサラダ オレンジ	ソフトせんべい パイ 牛乳	鶏肉、ツナ、牛乳	米、小麦粉、片栗粉、スパゲティ、マヨネーズ	生薬、かぶ、人参、しめじ、練り梅、きめさや、グリーンピース、コーン、オレンジ
9	月			成人の日				
10	火	サンドせんべい 野菜ジュース	ご飯	赤魚のタンドリー焼き カルちゃん和え さつま汁 バイナップル	焼きそば 牛乳 (湯冷まし)	赤魚、ヨーグルト、しらす、ひじき、豚肉、豆腐、味噌、牛乳	米、カレー粉、さつま芋、しらたき、焼きそば麺、サラダ油	玉ねぎ、にんにく、生薬、ほうれん草、人参、ゆかり、ごぼう、ねぎ、パイナップル、キャベツ、もやし
11	水	チーズ	うさぎご飯	唐揚げ ポテトサラダ みぞれスープ いちご	バームクーヘン 牛乳	海苔、鶏肉、豆腐、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、じゃが芋、マヨネーズ	きめさや、生薬、人参、きゅうり、コーン、なめこ、オクラ、大根、いちご
12	木	プリン	ロールパン	たらとほうれん草のクリーム煮 トマトとしらすの和え物 パナナ	鶏五目ごはん 牛乳	たら、しらす、わかめ、牛乳、鶏肉	ロールパン、バター、小麦粉、すりこぼ、米、砂糖	玉ねぎ、ほうれん草、人参、パセリ、トマト、小松菜、パナナ、だれのこ、ごぼう
13	金	チョコウエハース 牛乳	ご飯	豆まめキーマカレー コールスローサラダ ワナタンスープ ヨーグルト	焼き芋 牛乳	大豆、豚肉、ハム、卵、ヨーグルト、牛乳	米、サラダ油、小麦粉、カレー粉、砂糖、ワナタ、さつま芋	グリーンピース、人参、キャベツ、きゅうり、にら、長ねぎ
14	土	クッキー 牛乳	ご飯	チンジャオロース チンゲン菜とコーンの中華和え りんご	ビスケット 甘辛せんべい 牛乳	豚肉、ひじき、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、白ごま	生薬、ピーマン、赤ピーマン、だれのこ、人参、長ねぎ、チンゲン菜、コーン、りんご
16	月	塩せんべい 牛乳	豚丼	ブロッコリーのカレーマヨ せん切り野菜のすまし汁 グレープフルーツ	コロコロ揚げ 牛乳	豚肉、牛乳、高野豆腐、きな粉	米、サラダ油、砂糖、白ごま、じゃがいも、マヨネーズ、カレー粉、しらたき、片栗粉	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、カリフラワー、大根、白菜、きめさや、グレープフルーツ
17	火	サラダせんべい 牛乳	ご飯	サバの味噌煮 雪菜ののり和え けんちん汁 みかん	カステラ 牛乳	サバ、味噌、海苔、鶏肉、里芋、生揚げ、牛乳	米、砂糖、しらたき、サラダ油	生薬、小松菜、人参、ごぼう、みかん
18	水	コーンフレーク 牛乳	食パン	豆腐ナゲット スティック野菜 ひじきスープ りんご	高菜チャーハン 牛乳	鶏ひき肉、豆腐、ひじき、ベーコン、卵、牛乳、大豆、しらす	食パン、片栗粉、マヨネーズ、サラダ油、マヨネーズ、米、白ごま	玉ねぎ、人参、にんにく、生薬、きゅうり、長ねぎ、りんご、黒菜
19	木	干し芋	ご飯	かに玉 カミカミサラダ パイナップル	さつま芋ドーナツ 牛乳	卵、昆布、豆乳	米、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油、白ごま、さつま芋	だれのこ、しいたけ、ねぎ、グリーンピース、切干大根、人参、チンゲン菜、パイナップル
20	金	サンドビスケット	ミートスパ グッティ	キャベツとリンゴのサラダ きな粉ヨーグルト	金平ご飯 牛乳	豚肉、ハム、ヨーグルト、きな粉、牛乳	スパゲッティ、サラダ油、砂糖、米、しらたき、白ごま	人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、りんご、コーン、ごぼう
21	土	せんべい	ご飯	凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	揚げせんべい クッキー 牛乳	高野豆腐、鶏肉、わかめ、牛乳	米、砂糖	玉ねぎ、人参、三つ葉、きゅうり、オレンジ
23	月	ソフトせんべい オレンジジュース	ご飯	八宝菜 白身魚のつみれ汁 グレープフルーツ	ハニーポテト 牛乳	豚肉、白身魚、豆腐、味噌、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉、さつま芋、メープルシロップ、黒ごま	白菜、人参、きめさや、長ねぎ、生薬、にんにく、キャベツ、しめじ、グレープフルーツ
24	火	フルーチェ	ロールパン	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え さつま芋サラダ パナナ	キャロットライス 牛乳	鶏肉、かつお節、ハム、ヨーグルト、牛乳	ロールパン、サラダ油、さつま芋、マヨネーズ、米、バター	にんにく、マーマレード、ブロッコリー、人参、コーン、きゅうり、パナナ、パセリ
25	水	ウエハース 牛乳	ご飯	野菜つくね 雪菜の塩昆布和え たらと冬野菜の味噌汁 りんご	高野豆腐スティック 豆乳飲料	豚肉、鶏肉、大豆、味噌、卵、パン粉、昆布、たら、高野豆腐、青のり	三温糖、片栗粉、じゃがいも、片栗粉、サラダ油	ごぼう、人参、玉ねぎ、生薬、小松菜、白菜、大根、りんご
26	木	青のりせんべい 牛乳	ご飯	大豆とチーズのフリッター ほうれん草のおかか和え 冬野菜の味噌汁 みかん	お好み焼き 牛乳	大豆、チーズ、卵、牛乳、かつお節、高野豆腐、味噌、桜エビ、ベーコン	米、小麦粉、サラダ油、じゃが芋、マヨネーズ	コーン、人参、玉ねぎ、ねぎ、ほうれん草、白菜、大根、ごぼう、みかん、キャベツ
27	金	ビスケット 牛乳	ご飯	鮭のポテト焼き いんげん 切干大根煮 バイナップル	あんバタートースト 牛乳	鮭、牛乳、油揚げ、小豆	米、じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ、砂糖、三温糖、食パン、バター	人参、玉ねぎ、コーン、大根、きゅうり、切干大根、小松菜、パイナップル、いんげん
28	土	サンドせんべい 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 白菜の海苔和え オレンジ	サラダせんべい サンドビスケット 牛乳	豆腐、豚肉、味噌、のり	米、サラダ油、三温糖、片栗粉	生薬、にんにく、玉ねぎ、人参、ねぎ、白菜、オレンジ
30	月	パイ 牛乳	ご飯	豆腐のまさご揚げ ミニトマト すき昆布の煮物 りんご	カレービーフン 牛乳	豆腐、むきえび、鶏肉、しらす、卵、すき昆布、高野豆腐、牛乳、豚肉	米、片栗粉、サラダ油、しらたき、砂糖、ビーフン、カレー粉、ごま油	人参、りんご、玉ねぎ、にら
31	火	チョコウエハース 牛乳	ご飯	カレイの甘辛焼き 大根とささみの酢の物 洋風味噌汁 パナナ	フルーツヨーグルト和え	カレイ、鶏肉、ベーコン、味噌、生クリーム、ヨーグルト	米、砂糖	生薬、大根、きゅうり、人参、南瓜、玉ねぎ、キャベツ、パナナ、白桃、りんご、みかん、パナナ

※（ ）のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	540	17~27	12~18	1.5未満
予定献立栄養量	541	20.4	17.3	1.4
3歳以上児目標	630	20~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	629	23.9	19.3	1.5