



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、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、こんにやく、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 予定献立表

令和4年度 長命ヶ丘つくしこども園

食材ならびに体内のほたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		屋食	午後おやつ	食材ならびに体内のほたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気を防ぐ (緑)
4	水	湯冷まし 甘辛せんべい	ご飯	ハヤシライス 和風スパサラ みかん	牛乳 パームクーヘン	牛乳、豚肉、ツナ	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	たまねぎ、人参、グリーンピース、コーン、みかん
5	木	牛乳 ビスケット	ご飯	油麩の卵とじ 豆菜サラダ キウイ	(牛乳) お好みマカロニ	牛乳、豚肉、卵、大豆、ツナ、かつお節	米、マカロニ、油麩、マヨネーズ、サラダ油、三温糖、砂糖、ごま油	キウイ、小松菜、たまねぎ、もやし、人参、ねぎ、すりごま、キウイ
6	金	牛乳 塩せんべい	炊き込み ご飯	鶏肉のみそ照り焼き 紅白なます 大豆と小松菜のすまし汁 パイナップル	(牛乳) 七草がゆ	牛乳、鶏肉、大豆、油揚げ、みそ	米、砂糖、三温糖	だいこん、人参、パイナップル、小松菜、大根、かぶ、ねぎ、せり、すりごま、しいたけ、パイナップル
7	土	牛乳 コーンフレーク	ご飯	赤魚のきのこあんかけ 里芋となめこの味噌汁 オレンジ	(牛乳) 甘辛せんべい サンドビスケット	牛乳、赤魚、豆腐、みそ	米、米里芋、砂糖、サラダ油、片栗粉	たまねぎ、大根、なめこ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、オレンジ
10	火	牛乳 サンドビスケット	ご飯	ツナ入り卵焼き カラフルピーマン キャベツのチキンスープ パイナップル	(牛乳) きつねおにぎり	牛乳、卵、ツナ、油揚げ、鶏肉	米、じゃがいも、サラダ油、ごま油、三温糖	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、小松菜、ひじき、パイナップル
11	水	牛乳 磯風味せんべい	スパゲティ	和風スパゲティ エッグサラダ オレンジ	(牛乳) 焼き芋	牛乳、卵、ベーコン、ハム、かつお節	スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、サラダ油	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、オレンジ
12	木	牛乳 ココアウエハース	ご飯	ひじき入りマーボー豆腐 ツナコーンサラダ バナナ	(牛乳) にんじんピラフ	牛乳、豆腐、ツナ、豚肉、しらす、みそ、ひじき、わかめ	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、バター、ごま油	キャベツ、人参、コーン、たまねぎ、ねぎ、バナナ
13	金	チーズ	ご飯	かわいいの照り焼き 青菜のおかか和え むらくも汁 りんご	(牛乳) かぼちゃ蒸しパン	牛乳、かわいい、卵、豆腐、鶏肉、卵、かつお節	米、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、片栗粉	かぼちゃ、小松菜、人参、ほうれん草、しいたけ、ねぎ、レーズン、りんご
14	土	牛乳 せんべい	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のごま和え 野菜入りわかめスープ バナナ	(牛乳) ビスケット 甘辛せんべい	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、わかめ	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	ごまつな、白菜、玉ねぎ、人参、マーマレード、バナナ
16	月	牛乳 コーンフレーク	ご飯	赤魚の竜田揚げ 青菜ののり和え 厚揚げとキャベツの味噌汁 キウイ	(牛乳) チーズとしらすのお焼き	牛乳、赤魚、生揚げ、しらす、チーズ、みそ	米、サラダ油、片栗粉	ほうれん草、キャベツ、人参、しめじ、ねぎ、しょうが、キウイ
17	火	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	誕生会 しょうゆラーメン 春巻き きゅうりの中華漬け フルーツゼリー	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、豚肉、焼き豚、なると、豆腐、凍り豆腐、きな粉	米、中華麺、砂糖、片栗粉、サラダ油、はるさめ、三温糖、ごま油	きゅうり、ほうれん草、コーン、人参、にら、玉ねぎ、みかん、ねぎ、たけのこ、生姜
18	水	牛乳 Caウエハース	食パン	食育 ロールサンドイッチ作り 鶏肉のトマト煮 カルシウムたっぷりサラダ みかん (牛乳)	豆乳飲料 こんぶとひき肉のおにぎり	牛乳、豆乳、鶏肉、大豆、ウインナーソーセージ、チーズ、しらす、ひじき	食パン、砂糖、三温糖、サラダ油、米	玉ねぎ、人参、小松菜、トマト、キャベツ、いちごジャム、ねぎ、サラダ菜、刻み昆布、枝豆、みかん
19	木	牛乳 クッキー	ご飯	豚肉とじゃがいもの味噌炒め カミカミサラダ パイナップル	(牛乳) マドレーヌ	牛乳、豚肉、ハム、みそ、昆布	米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	きりぼしだいこん、玉ねぎ、人参、ピーマン、パイナップル
20	金	湯冷まし ブルーチェ	ご飯	たらのチーズ焼き 小松菜の磯和え ごぼうとコーンのサラダ バナナ	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、たら、ハム、大豆、チーズ、焼きのり	米、小麦粉、マヨネーズ、ごま	小松菜、ごぼう、コーン、きゅうり、人参、ごま、バナナ
21	土	牛乳 揚げせんべい	ご飯	八宝菜 豆腐の中華スープ オレンジ	(牛乳) パイ菓子 いそ風味せんべい	牛乳、豚肉、豆腐、うずらの卵	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	白菜、玉ねぎ、人参、にら、チンゲン菜、たけのこ、グリーンピース、しいたけ、生姜、オレンジ
23	月	牛乳 サンドビスケット	ご飯	チンジャオロース 若布スープ パイナップル	(牛乳) ツナと野菜のホットケーキ	牛乳、豚肉、卵、ツナ、凍り豆腐、わかめ	米、ホットケーキ粉、サラダ油、片栗粉、砂糖	ピーマン、たけのこ、人参、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、ねぎ、赤ピーマン、パイナップル
24	火	牛乳 サラダせんべい	わかめ ご飯	凍り豆腐のふわふわ煮 和風ポテトサラダ キウイ	(牛乳) マカロニナポリタン	牛乳、豚肉、卵、ハム、ツナ、みそ、昆布	米、じゃがいも、マカロニ、サラダ油、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	切り干し大根、玉ねぎ、人参、ピーマン、キウイ
25	水	湯冷まし ゼリー	食パン	鮭のムニエル 添え野菜 ほうれん草の豆乳クリームスープ バナナ	(牛乳) ひじきご飯	牛乳、豆乳、さけ、鶏肉、卵、ひじき	食パン、さつまいも、小麦粉、砂糖、サラダ油、バター、ごま油、米	ほうれん草、いんげん、玉ねぎ、人参、小松菜、しいたけ、バナナ
26	木	牛乳 ココアウエハース	ご飯	豚肉としめじの香味炒め 添え野菜 人参と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	(牛乳) スイートポテト	牛乳、豚肉、凍り豆腐、卵、みそ	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、バター、サラダ油	人参、トマト、玉ねぎ、いんげん、しめじ、しいたけ、ねぎ、にんにく、オレンジ
27	金	牛乳 ビスケット	ご飯	かわいいのごまマヨ焼き 小松菜と人参のお浸し 豆腐と若布のすまし汁 みかん	(牛乳) 肉そぼろの豆乳にゅうめん	牛乳、かわいい、豆乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節、わかめ	米、干しとうめん、小麦粉、マヨネーズ、焼き麩、片栗粉、砂糖、ごま	小松菜、ほうれん草、人参、オクラ、みかん
28	土	牛乳 クッキー	ご飯	さつまいもと生揚げの味噌炒め 青菜のしらす和え キャベツの春雨スープ りんご	(牛乳) パームクーヘン 甘辛せんべい	牛乳、生揚げ、豚肉、凍り豆腐、しらす、みそ、わかめ	米、さつまいも、砂糖、ごま油	玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、人参、いんげん、ねぎ、りんご
30	月	牛乳 コーンフレーク	ご飯	豚肉の柳川魚煮 きゅうりと若布の和え物 かぼちゃサラダ キウイ	(牛乳) りんごケーキ	牛乳、豚肉、卵、大豆、かつお節、わかめ	米、ホットケーキ粉、三温糖、サラダ油、砂糖	かぼちゃ、玉ねぎ、りんご、人参、ほうれん草、きゅうり、ごぼう、グリーンピース、レーズン、キウイ
31	火	牛乳 パイ菓子	ご飯	まめまめキーマカレー 小松菜としらすのサラダ バナナ	(牛乳) ポテトチーズもち	牛乳、牛乳、大豆、チーズ、しらす、わかめ	米、じゃがいも、片栗粉、サラダ油、三温糖、小麦粉、ごま	トマト、人参、小松菜、玉ねぎ、コーン、バナナ

※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	食塩相当量 g
3歳未満見目標	540	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	543	21.9	17.3	1.4
3歳以上見目標	650	21~33	15~22	1.6
予定献立栄養量	652	27.9	22	1.6

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。