



給食だより



明けましておめでとうございます。

年末年始は起きる時間、寝る時間、食事など生活リズムが乱れやすくなります。あたたかい朝ごはんを食べ、少しずつ一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

本年も子どもたちが健康で元気に過ごせるよう、美味しく楽しい給食作りに取り組んで参りたいと思います。

◇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。



みなさんのおうちはどんな料理が並びますか？
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。食卓に並んだ際には、様々な願いや意味が込められていることをお子さまと話題にして食べてみて下さい。

◆「春の七草」について



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。



住吉台こども園では、1月5日（金）に七草粥を提供します。七草のひとつ「セリ」は宮城県で栽培が盛んです。子どもたちにも慣れ親しんでほしい味です。

＼ 早寝・早起き・朝ごはん ／

年末年始で食生活や生活リズムが乱れていることから、体内時計がくるっている可能性があります。そこで、日光を浴びたり食生活を正したりいい睡眠をとることが体内時計をリセットして整えさせてくれます。



大豆製品のような『タンパク質』、
緑黄色野菜や果物のような『ビタミン類』を積極的に食べましょう！

『生活リズムチェックシート』

- 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる。
- 朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びる。
- 朝食を規則正しく毎朝とる。
- お風呂は早めに入る。
- 夕食は寝る2時間前までに済ませる。
- 寝る2時間前以降はスマホ、ゲーム等のデジタル機器を利用しない。
- 毎晩、ほぼ決まった時間に寝る。
- 定期的に適度な運動をしている。

宮城県の郷土料理「せり鍋」の作り方

せりの旬は12～4月。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。根っこを食べるときは、歯ブラシで泥を落とすときれいになります。

《材料》

せり	2束 (約300g)
鶏もも肉	400g
焼き豆腐	2枚
ごぼう	1/2本
舞茸	1パック
長ねぎ	1本
水	1000cc
しょう油	60cc
酒・みりん	各50cc

《作り方》

- ①鶏肉、焼き豆腐は一口大、せりは根をよく洗い5cmに切る。ごぼうはささがき、舞茸はほぐし、長ねぎは斜め切りにしておく。
- ②水、しょう油、みりん、酒、ごぼうを鍋に入れ一煮立ちしたら鶏肉を入れる。
- ③鶏肉に火が通ったら、豆腐、まいたけ、長ねぎ、せりの根をいれる。
- ④せりの茎や葉は火が通りやすいので食べる直前にいれる。
- ⑤締めはお好みで、うどんやそばを入れてお楽しみください。



令和5年度



1月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材			
						体をつくる 赤	力になる 黄	病気から 守ってくれる 緑	
4	木	サラダせんべい 牛乳	ごはん	野菜つくね 厚揚げの煮物	ブロッコリーのおかか和え りんご	カステラ 牛乳	豚挽き肉、鶏ひき肉、大豆、 味噌、卵、かつお節、生揚げ、 うずら卵、牛乳	米、パン粉、三温糖、片栗粉、 ごま油、砂糖	ごぼう、人参、玉ねぎ、生薑、ブロッ コリー、コーン、なす、ねぎ、りんご
5	金	せんべい 牛乳	ゆかり ご飯	ぶりの甘辛焼き 雑煮汁	紅白なます バナナ	七草粥	ぶり、鶏もも、高野豆腐、な ると	米、砂糖	ゆかり、大根、人参、ごぼう、セリ、 バナナ、アズナ、ゴギョウ、ハコベ ラ、ホトケグサ、スズバ、スズシロ
6	土	ビスケット 牛乳	豚丼	春雨サラダ	グレープフルーツ	ソフトせんべい クッキー 牛乳	豚コマ、ハム、牛乳	米、サラダ油、砂糖、白ご ま、春雨、ごま油	玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、 グレープフルーツ
8	月			成人の日					
9	火	青のりせんべい 牛乳	ごはん	凍り豆腐のふわふわ煮 冬野菜のつみれ汁	みかん	フライドポテト (牛乳)	高野豆腐、鶏ひき肉、卵、タ ラ、木綿豆腐、味噌	米、じゃがいも、サラダ油、 片栗粉	玉ねぎ、人参、きぬさや、白菜、大 根、みかん
10	水	サンドせんべい 野菜ジュース	ごはん	さばの味噌煮 きんぴらごぼう	ほうれん草のお浸し バナナ	オレンジケーキ 牛乳	サバ、味噌、かつお節、牛 乳、卵	米、砂糖、しらたき、ごま 油、白ごま、薄力粉、バター	ほうれん草、人参、ごぼう、ピーマ ン、バナナ、オレンジ
11	木	チーズ	食パン	照り焼きチキン ミネストローネスープ	カルちゃん和え グレープフルーツ	ひじきと根菜の炊き込みご飯 (牛乳)	鶏もも、しらす、ひじき、大 豆、ベーコン、刻み揚げ	食パン、砂糖、じゃが芋、マ カロン、米	ほうれん草、人参、ゆかり、玉ねぎ、 キャベツ、にんにく、トマト缶、グ レープフルーツ、ごぼう
12	金	プリン	ごはん	チキンカレー キャベツとりんごのサラダ	ヨーグルト	バームクーヘン 牛乳	鶏もも、ハム、ヨーグルト、 牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、 カレールウ、砂糖	玉ねぎ、人参、なす、生薑、にんに く、キャベツ、りんご、コーン
13	土	ウエハース 牛乳	ごはん	ポークチャップ 大根サラダ	ブロッコリー りんご	ビスケット 甘辛せんべい 牛乳	豚コマ、ハム、牛乳	米、薄力粉、バター、サラダ 油、砂糖、白ごま	玉ねぎ、にんにく、パセリ、ブロッコ リー、大根、きゅうり、りんご
15	月	塩せんべい 牛乳	ごはん	赤魚の西京焼き 青菜ともやしのチーズ和え	鶏肉のさっぱり煮 りんご	ココアワッフル (サラダせんべい) 牛乳	赤魚、味噌、チーズ、かつお 節、鶏もも、牛乳	米、砂糖、三温糖	ほうれん草、人参、もやし、きぬさ や、生薑、りんご
16	火	サラダせんべい 牛乳	ごはん	レバーの竜田揚げ 豚汁	キャベツのツナ和え バナナ	いちごババロア (ウエハース)	豚レバー、ツナ、豚コマ、豆 腐、味噌、牛乳、生クリーム	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、白ごま、じゃがいも	キャベツ、人参、白菜、しめじ、ね ぎ、バナナ
17	水	コーンフレーク 牛乳	ロールパン	おからナゲット 中華コンスープ	豆菜サラダ グレープフルーツ	キャロットライス	おから、豆乳、鶏ひき肉、 卵、大豆、しらす	ロールパン、マヨネーズ、薄 力粉、サラダ油、白ごま、砂 糖、ごま油、米、バター	玉ねぎ、小松菜、人参、もやし、コー ン、ねぎ、グレープフルーツ、パセリ
18	木	ビスコ	おいなり さん	からあげ 花魁のすまし汁	雪菜ののり和え いちご	フレンチトースト 牛乳	ひじき、鶏もも、のり、牛 乳、卵、生クリーム	米、白ごま、片栗粉、サラダ 油、麩、食パン、砂糖、バ ター	ゆかり、人参、きぬさや、生薑、雪 菜、えのきだけ、ねぎ、いちご、みか ん
19	金	干し芋	ごはん	八宝菜 みかん	カルシウムたっぷりサラダ	コロコロ揚げ 牛乳	豚コマ、しらす、大豆、ひじ き、牛乳、高野豆腐、きな粉	米、サラダ油、砂糖、ごま 油、片栗粉、白ごま	白菜、人参、きぬさや、ねぎ、生薑、 にんにく、キャベツ、小松菜、みかん
20	土	せんべい 牛乳	ごはん	生揚げとキャベツの味噌炒め しらすとオクラの和え物	バナナ	揚げせんべい クッキー 牛乳	生揚げ、豚コマ、味噌、しら す、かつお節、牛乳	米、ごま油、砂糖	キャベツ、人参、玉ねぎ、生薑、にん にく、オクラ、きゅうり、バナナ
22	月	ソフトせんべい オレンジジュース	ごはん	鮭のポテト焼き 大根とささみの酢の物	いんげん りんご	黒蜜きな粉プリン (塩せんべい)	鮭、牛乳、鶏ささみ、きな 粉、生クリーム	米、じゃがいも、サラダ油、 マヨネーズ、砂糖、白ごま、 黒砂糖	人参、コーン、いんげん、大根、きゅ うり、りんご
23	火	フルーチェ	五目うどん	豚肉の生姜焼き キャベツと人参の塩昆布和え	バナナ	ピザトースト 牛乳	鶏もも、かまぼこ、わかめ、 豚コマ、昆布、牛乳、ベーコ ン、チーズ	うどん、サラダ油、食パン	人参、白菜、生薑、キャベツ、バナ ナ、玉ねぎ、コーン、ピーマン
24	水	ウエハース 牛乳	ごはん	たらのパターしょう油ムニエル ブロッコリーとトマトのカレーマヨ 具だくさんスープ	オレンジ	さつま芋クッキー 牛乳	たら、豚もも、牛乳、豆乳	米、薄力粉、バター、カレ ー粉、マヨネーズ、春雨、ゴマ 油、さつま芋、黒糖、ごま	ブロッコリー、トマト、小松菜、白 菜、かぶ、しめじ、オレンジ
25	木	サラダせんべい 牛乳	ロールパン	野菜ハンバーグ ポテトサラダ	いんげん グレープフルーツ	鶏ごぼうご飯 牛乳	豚挽き肉、鶏ひき肉、卵、鶏 もも	ロールパン、サラダ油、パン 粉、じゃが芋、マヨネーズ、 米、砂糖	なす、しいたけ、玉ねぎ、小松菜、い んげん、きゅうり、コーン、グレー プフルーツ、ごぼう
26	金	ビスケット 牛乳	ごはん	豆腐のまさご揚げ 小松菜の納豆和え	にんじんしりしり バナナ	きつねうどん	豆腐、エビ、鶏ひき肉、しら す、卵、ツナ、かつお節、刻 み揚げ	米、片栗粉、サラダ油、うど ん、砂糖	人参、小松菜、もやし、バナナ、ね ぎ、玉ねぎ
27	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	焼肉 チンゲン菜とコーンの中華和え	オレンジ	チョコウエハース サラダせんべい 牛乳	豚コマ、ひじき、牛乳	米、ゴマ油、砂糖、白ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、 生薑、チンゲン菜、コーン、オレンジ
29	月	パイ菓子 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ	バナナ	サツマイモドーナツ 牛乳	豆腐、豚挽き肉、味噌、鶏さ さみ、わかめ、牛乳、豆乳	米、サラダ油、砂糖、片栗 粉、ゴマ油、白ごま、さつま 芋、薄力粉	生薑、にんにく、玉ねぎ、人参、ね ぎ、きゅうり、チンゲン菜、バナナ
30	火	カルシウムせんべい 牛乳	食パン	鮭とほうれん草のクリーム煮 トマトパンネ	ブロッコリー オレンジ	しょう油焼きおにぎり (牛乳)	鮭、牛乳、チーズ、かつお節	食パン、バター、薄力粉、バ ンネ、砂糖、米	玉ねぎ、ほうれん草、人参、パセリ、 トマト、オレンジ
31	水	塩せんべい 牛乳	ごはん	鶏肉の梅しそ天ぷら 豆乳味噌スープ	小松菜のごま和え りんご	マーブルケーキ 牛乳	鶏もも、薄力粉、卵、豆乳、 味噌、牛乳	米、薄力粉、白ごま、砂糖、 ゴマ油、バター、ココア	梅、大葉、小松菜、もやし、人参、白 菜、玉ねぎ、しめじ、りんご

※ () 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 予定献立栄養量	540	17~27	12~18	1.5未満
3歳以上児目標 予定献立栄養量	640	21~32	14~21	1.6未満
3歳以上児目標 予定献立栄養量	574	24.0	20.0	1.5