



あけましておめでとうございます。🌸🍡🍢🍣🍤🍥🍡🍢🍣🍤🍥🍡🍢🍣🍤🍥

新しい年を迎えました。年末年始はどうお過ごしだったでしょうか。ごちそうをたくさん食べ過ぎてしまったり、夜更かししたり、お昼過ぎまで寝ていたり生活のリズムは乱れていませんか？

早寝早起きとバランスの良い食事を心掛けて規則正しい生活に戻していきましょう。

感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する時期でもあります。体調を整えて免疫が落ちないように気をつけていきましょう。



◇ おせち料理ってどんな料理？ ◇

お正月に食べられる特別なごちそうのことをいいます。料理一つ一つに願いが込められており、新年を迎える日に食べることから『願いを食べる』とも言われています。日本ならではの食文化です。

おせちは重箱に入れます。重ねて使うことで、「福が重なる」「幸せが重なる」という思いを表しています。四角い角には「隅々まで幸せが行き届くように」という意味もあるそうです。



◇ せいの生産量日本一は宮城県！ ◇

冬が旬でみずみずしい『せり』。宮城県では、名取市、石巻市、登米市、仙台市で作られています。名取市では「仙台せり」石巻市では「河北せり」というブランドで出荷されています。せりといえば、根っこまでおいしく食べるのできる『せり鍋』。寒くなってきたこの時期にぴったりですね。

◇ せいは『春の七草のひとつ』◇

『春の七草』は七草がゆとして食べられます。毎年1月7日にその年の「豊作」「無病息災」を願って、春の七草を入れたお粥が食べられています。

どうしてお粥なのか。それは、お正月にたくさんごちそうを食べて疲れたお腹を休ませるためとも言われているそうです。



栗きんとん

色が金色であることから、お金が貯まるように



黒豆

まめ(豆)で真面目な人になるように



数の子

ニシンの卵はたくさん、子宝に恵まれるように



伊達巻

巻物(本)を読んで、頭が賢くなるように



昆布巻き

よろこぶ(昆布)、たくさん喜べますように



田作り

いわしを肥料にしていたことから、努力が実るように



紅白なます

赤と白は縁起の良い色、平和に過ごせますように



たたきごぼう

ごぼうを割いて作ることから運が開きますように



海老

えびの腰が曲がった姿から、長生きするように

せり

「競り勝つ」強い気持ちを込めて

なずな

「撫でて」厄を払う

ごぎょう

「仏様の体」平和の象徴

はこべら

家族の幸せを「運ぶ」ように

ほとけのざ

「仏の座」穏やかな心をもって

すずな(かぶ)

すずしろ(大根)

「鈴」のように清らかな新年を



令和7年度						使用食材		
 1月 予定献立表  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
5	月	せんべい	ごはん	親子煮 冬野菜の味噌汁 グレープフルーツ	フライドポテト	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、白みそ	フライドポテト、米、油	グレープフルーツ（赤）、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん
6	火	ビスケット	ごはん	八宝菜 キャベツサラダ ヨーグルト	バームクーヘン りんごジュース 以：せんべい	ヨーグルト（無糖）、豚肉（もも）	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	りんご濃縮果汁、はくさい、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、さやえんどう、コーン缶、ねぎ
7	水	塩せんべい 牛乳	ゆかり ごはん	赤魚の煮つけ 紅白なます 雑煮汁 パイナップル	七草がゆ	赤魚、鶏もも肉、なると	米、砂糖	パイナップル、だいこん、にんじん、せり、ごぼう
8	木	プリン	食パン	照り焼きチキン カルちゃん和え ミネストローネ みかん	ひじきと根菜の炊き込みご飯	鶏もも肉、ゆで大豆、ベーコン	米、じゃがいも、砂糖	みかん、にんじん、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう
9	金	ウエハース 牛乳	和風 スパゲティ	ポテトサラダ オニオンスープ りんご	カステラ 牛乳 以：せんべい	ベーコン、牛乳	じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、ごま油、油	りんご、たまねぎ、えのきだけ、しめじ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ
10	土	ビスケット 牛乳	豚丼	春雨サラダ グレープフルーツ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉（もも）、牛乳	米、砂糖、はるさめ、油、ごま、ごま油	グレープフルーツ（赤）、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり
12	月			☆成人の日☆				
13	火	フルーチェ	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ オレンジ	コロコロ揚げ 牛乳	豚肉（もも）、凍り豆腐、きな粉、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマト、コーン缶
14	水	ビスケット 牛乳	ロールパン	豆腐となすのミートグラタン 中華コンスープ ヨーグルト	キャロットライス	木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ	ロールパン、パン粉、油	にんじん、なす、たまねぎ、パセリ
15	木	せんべい 牛乳	ごはん	カレーの甘辛焼き キャベツのツナ和え ジャーマンポテト パイナップル	いちごババロア 以：せんべい	かれい、牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、ホイップクリーム	米、じゃがいも、砂糖、油	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん
16	金	塩せんべい	 いなり寿司	（誕生会） タラの唐揚げ ほうれん草の海苔和え 花魁のすまし汁 みかん	 焼きそば 牛乳	たら、豚肉（もも）、油揚げ（甘煮）、牛乳、かつお節	米、ゆで中華めん、油、片栗粉、焼豆（庫心）、ごま	みかん、にんじん、ほうれんそう、緑豆もやし、キャベツ、えのきだけ、焼きのり、ねぎ
17	土	せんべい 牛乳	ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め しらすとオクラの和え物 グレープフルーツ	揚げせんべい クッキー 牛乳	生揚げ、豚肉（もも）、しらす（生）、白みそ、かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま油	グレープフルーツ（赤）、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、オクラ
19	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 筑前煮 りんご	ココアワッフル 牛乳 以：クッキー	赤魚、鶏もも肉（皮付き）、白みそ、スライスチーズ、かつお節、牛乳	米、さといも、砂糖	りんご、ほうれんそう、にんじん、れんこん、ごぼう、緑豆もやし、さやえんどう
20	火	せんべい 牛乳	食パン	スペイン風オムレツ トマトペンネ 野菜とチキンのスープ みかん	鶏ごぼうご飯	卵、鶏ささ身、鶏もも肉、牛乳、ベーコン、粉チーズ	食パン、米、じゃがいも、ペンネ、砂糖、油、ごま油	みかん、にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、ごぼう
21	水	カルシウムせんべい	かきたま うどん	鶏肉の梅しそ天ぷら ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ	きな粉トースト	鶏もも肉、卵、きな粉、かつお節	食パン、ゆでうどん、油、砂糖	グレープフルーツ（赤）、ブロッコリー、たまねぎ、うめ干し、にんじん、コーン缶、ねぎ、しそ
22	木	ピーチゼリー	肉みそ 納豆丼	切干大根の中華サラダ わかめスープ りんご	豆腐ナゲット 牛乳	豚ひき肉、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、赤みそ、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳	米、三温糖、油、ごま油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、にらしめじ、カットわかめ、焼きのり
23	金	ビスケット 牛乳	ごはん	マスのパン粉焼 青菜のチーズ和え さんぴら風味噌汁 乳酸菌飲料	五目ビーフン 牛乳	乳酸菌飲料、さけ、豚ひき肉、スライスチーズ、白みそ、かつお節、牛乳	米、ビーフン、パン粉、油、ごま油	にんじん、ほうれんそう、れんこん、ごぼう、にら、たまねぎ、万能ねぎ
24	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	炒り豆腐 青梗菜とコーンの中華和え グレープフルーツ	チョコウエハース せんべい 牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	米、砂糖、油、ごま油、ごま	グレープフルーツ（赤）、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、ねぎ、いんげん
26	月	せんべい 牛乳	ごはん	ひじき入り豆腐ハンバーグ ほうれんそうとベーコン炒め クラムチャウダー パイナップル	プリンパフェ風 以：せんべい	牛乳、木綿豆腐、ベーコン、卵、鶏ひき肉、あさり水煮缶、ホイップクリーム、無塩バター	米、小麦粉、パン粉、砂糖、油	パイナップル、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、にんじん
27	火	青のりせんべい 牛乳	ちゃん ほん麺	ナムル みかん	マールケーキ 牛乳	調整豆腐、卵、無塩バター、かまぼこ、牛乳	ゆで中華めん、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	みかん、にんじん、緑豆もやし、ほうれんそう、キャベツ
28	水	カルシウムせんべい りんごジュース	食パン	鶏肉とほうれん草のコンソメ炒め かぼちゃサラダ オレンジ	醤油おにぎり	鶏もも肉、チーズ、かつお節	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ	オレンジ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり
29	木	塩せんべい 牛乳	ごはん	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 小松菜の胡麻和え 豆乳味噌スープ りんご	しらすとコーンの チーズトースト 牛乳	木綿豆腐、調整豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、白みそ、しらす干し、牛乳	米、食パン、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま、ごま油	りんご、にんじん、はくさい、ごまつな、緑豆もやし、ねぎ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、グリーンピース
30	金	しょうゆせんべい	ごはん	サバの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 厚揚げの煮物 グレープフルーツ	しっとりおからケーキ 牛乳 以：青のりせんべい	生揚げ、さば、かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま油	にんじん、ブロッコリー、なす、ねぎ、コーン缶
31	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	さつまいもと生揚げの煮物 マカロニサラダ グレープフルーツ	ウエハース せんべい 牛乳	豚肉（もも）、生揚げ、牛乳	米、さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	グレープフルーツ（赤）、にんじん、だけのこ、きゅうり

※（ ）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	520	17～26	12～17	1.5未満
予定献立栄養量	483	17.7	16.4	1.4
3歳以上児目標	600	20～30	13～20	1.6未満
予定献立栄養量	581	20.7	16.5	1.4