



給食だより 1月



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、夜更かしたり、お昼過ぎまで寝ていたりと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。



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)で面白くな人になるように



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



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

◇ セリ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。せり根っこまで美味しく食べる事ができます。

◇ せりは『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。

せり

「競り勝つ」強い気持ちを込めて



なづな

「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



1月予定献立						食材ならびに体内のはたらき		
日曜	ひよこ・りす・うさぎ組		午後おやつ	延長おやつ		身体を作る	力になる	病気から守ってくれる
	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	(赤)	(黄)	(緑)	
1 木		* 年末年始休園 *						
2 金								
3 土								
5 月	白い風船	ご飯	豆まめキーマカレー ポテトサラダ グレープフルーツ (牛乳)	やきいも 牛乳	ぱりんこ	大豆 豚ひき肉 ハム 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ さつまいも 砂糖	グリンピース、玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー にんじん コーン グレープフルーツ
6 火	ヨーグルト	ご飯	麻婆豆腐 切干大根サラダ バナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	揚げせんべい	豆腐 豚ひき肉 ツナ チーズ 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米粉 ベーキングパウダー	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ 切干大根 麦布きゅうり バナナ
7 水	ぱりんこ	ロールパン	チキンのトマト煮 マセドアンサラダ バイナップル (牛乳)	七草粥 牛乳	ソフトサラダせんべい ジョア	鶏肉 ウインナー 牛乳	ロールパン 砂糖 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー トマト にんじん キゅうり コーン バイナップル 大根 かぶ
8 木	ピスコ	ご飯	ツナじやが 石狩鍋風汁 みかん (牛乳)	ゼリー和え 牛乳	ぼたぼた焼き	ツナ 鮭 豆乳 牛乳	ご飯 じゃがいも 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ いんじん キャベツ 大根 ねぎ みかん バナナ みかん缶 もも缶
9 金	クラッカー	ご飯	すき焼き風煮 ごぼうのみぞ汁 バナナ (牛乳)	味噌ボテト 牛乳	味しらべ	豆腐 豚肉 牛乳	ご飯 しらたき 砂糖 じゃがいも 米粉 油	白菜 玉ねぎ にんじん 錦糸 キャベツ
10 土	揚げせんべい	ご飯	生揚げの味噌煮 ひじきサラダ オレンジ (牛乳)	味しらべ (揚げせんべい) ジョア		生揚げ 豚肉 ハム 牛乳 ジョア	ご飯 里芋 砂糖 マヨネーズ	大根 にんじん 小松菜 生姜 ひじき キュウリ コーン オレンジ
12 月			* 成人の日 *					
13 火	ヨーグルト	ご飯	鶏のチリソース風 ナムルサラダ きのこのスープ バナナ	メイプルポテト 牛乳	味しらべ	鶏肉 ツナ 豆腐 ウインナー 牛乳	ご飯 マヨネーズ 油 片栗粉 砂糖 ごま油 さつまいも	ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん もやし えのき にんじん バナナ
14 水	ソフトサラダせんべい	うどん	せりうどん 厚揚げのみぞ炒め バイナップル (牛乳)	きんぴらご飯 牛乳	ぼたぼた焼き	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ 牛乳 豚ひき肉	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 油 しらたき ごま	ごぼう セリ 玉ねぎ にんじん ねぎ ピーマン 生姜 にんにく バイナップル れんこん
15 木	ホームパイ	ご飯	カレイのごま風味焼き 納豆サラダ ◆すり洗い汁 みかん	きな粉蒸しパン 牛乳	ソフトサラダせんべい ジョア	カレイ 納豆 ツナ きな粉 油揚げ 豚肉 牛乳	ご飯 砂糖 ごま マヨネーズ 里芋 米粉 ベーキングパウダー 油	キャベツ にんじん もやし れんこん みかん
16 金	ぱりんこ	ご飯	大豆とひき肉のオーブン焼き 春雨サラダ わかめのみぞ汁 バナナ	コロコロ揚げ 牛乳	揚げせんべい	豚ひき肉 豆腐 大豆 ハム 高野豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖 春雨 マヨネーズ 油	生姜 玉ねぎ にんじん キュウリ ねぎ オレンジ
17 土	ソフトサラダせんべい	ご飯	高野豆腐のそぼろ丼 田舎汁 オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ソフトサラダせんべい) 牛乳		豚ひき肉 高野豆腐 豆腐 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖 ごま油	にんじん 大根 にんじん ねぎ オレンジ
19 月	クラッcker	ご飯	おかならゲット ごぼうサラダ ミネストローネ グレープフルーツ	カレービーフン 牛乳	味しらべ	鶏肉 おから ツナ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 マヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも オリーブ油 ビーフン	玉ねぎ 生姜 にんにく ごぼう にんじん きゅうり ねぎ オレンジ にんにく グレープフルーツ にんじん
20 火	ヨーグルト	ご飯	赤魚の煮つけ かぼちゃのごま和え キャベツのみぞ汁 バナナ	たこ焼き風ポテト 牛乳	ぼたぼた焼き	赤魚 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖 ごま 葉菜粉	生姜 かぼちゃ キャベツ にんじん バナナ ねぎ 青のり
21 水	白い風船	ご飯	豚肉と野菜のカレー炒め 棒棒鶏サラダ バイナップル	ツナの小判焼き 牛乳	ぱりんこ	鮭むね肉 ツナ 牛乳	ご飯 砂糖 油 ごま ごま油 じゃがいも 片栗粉	にんじん きゅうり もやし 青のり
22 木	アスパラガスピスケット	ご飯	納豆そぼろ丼 じゃがいものみぞ汁 みかん (牛乳)	いもきんとん 牛乳	揚げせんべい	鮭ひき肉 納豆 豆腐 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 じゃがいも さつまいも	にんじん 生姜 にんじん 万能ねぎ キャベツ ねぎ みかん
23 金	マリーピスクット	ご飯	家常豆腐 ◆納豆汁 バナナ	ほうれん草蒸しパン 牛乳	ソフトサラダせんべい	豚肉 生揚げ 納豆 豆腐 油揚げ 牛乳 牛乳 ウインナー	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ヘーキングパウダー	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 黄ピーマン 生姜 大根 ねぎ バナナ ほうれん草
24 土	味しらべ	ご飯	焼肉どんぶり 切干大根と里芋のうま煮 オレンジ (牛乳)	ぱりんこ (味しらべ) ジョア		豚肉 生揚げ 牛乳 ジョア	ご飯 油 ごま 片栗粉 里芋 砂糖	生姜 にんにく ピーマン 玉ねぎ 切干大根 オレンジ
26 月	白い風船	ご飯	チキンカレー コールスローサラダ グレープフルーツ (牛乳)	おからドーナツ 牛乳	ぱりんこ	鶏肉 ハム 牛乳 おから 豆腐	ご飯 油 カレールウ マヨネーズ 砂糖 米粉 ベーキングパウダー ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ しらべ 白菜 キャベツ にんじん にんじん にんじん
27 火	ヨーグルト	ご飯	* お誕生日 * ゆかりご飯 松風焼き かまぼこ プロッコリーとコーンのソテー けんろん汁 バナナ	鮭ごはん 牛乳	揚げせんべい	鮭ひき肉 ウインナー ベーコン チーズ 牛乳	ご飯 片栗粉 ごま油 ごま油	玉ねぎ ピーマン 大根 にんじん ごぼう ねぎ バナナ のり
28 水	ぱりんこ	ご飯	ビビンバ カレー風ボトフ みかん (牛乳)	グラタントースト 牛乳	ソフトサラダせんべい	鮭ひき肉 ウインナー ベーコン チーズ 牛乳	ご飯 ごま油 ごま油 じゃがいも 食パン マカロニ 米粉	ねぎ にんにく もやし ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ みかん
29 木	ピスコ	ご飯	すき焼き風煮 ひじきサラダ グレープフルーツ	ペーコーンご飯 牛乳	ぼたぼた焼き ジョア	豆腐 豚肉 ウインナー 牛乳 ベーコン	ご飯 しらたき 砂糖 ごま油 マヨネーズ バター	白菜 玉ねぎ にんじん ひじき コーン キャベツ グレープフルーツ
30 金	クラッcker	ご飯	たらの照り焼き 油揚げの和え物 豆乳たんたんスープ バナナ	さつまいものオレンジ煮 牛乳	味しらべ	たら 油揚げ 豚ひき肉 豆乳 牛乳	ご飯 ごま油 ごま油 さつまいも 砂糖	ほうれん草 にんじん もやし にら バナナ
31 土	揚げせんべい	ご飯	厚揚げの中華丼 プロッコリーのマヨネーズ和え オレンジ (牛乳)	味しらべ (揚げせんべい) 牛乳		豚肉 生揚げ 牛乳	ご飯 ごま油 片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん えのき ピーマン キャベツ ねぎ

※()になっている献立は、以上児さんのみになります。

※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。
ご了承ください。

※◆マークは、郷土料理やご当地メニューになります。

12月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	530	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	548	19.4	17.9	1.3
3歳以上児目標	610	19~30	13~20	1.7
予定献立栄養量	632	23.7	21.1	1.6