



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。



◇ せり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。



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

ほとけのぞ

「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		
令和7年度 名取あけぼのこども園						<div>身体を作る</div> <div>(赤)</div>	<div>力になる</div> <div>(黄)</div>	<div>病気から守ってくれる</div> <div>(緑)</div>
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組						
		午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ			
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	ばりんこ	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 昆布 きゅうり パナナ
7	水	ばりんこ	ロール パン	チキンのトマト煮 マセドアンサラダ バイナッフル (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 きゅうり コーン バイナッフル 大根 かぶ
8	木	ビスコ	ご飯	ツナじゃが 石狩鰯風汁 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 いんげん 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 ごぼうのみそ汁 バナナ (牛乳)	味噌ポテト 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 絹さや ごぼう わかめ
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 きゅうり 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 しめじ パナナ
14	水	ソフトサラダせんべい	うどん	せりうどん 厚揚げのみそ炒め バイナッフル (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 せり 玉ねぎ にんじん ねぎ ビーマン 生姜 にんにく バイナッフル 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 ◆すり流し汁 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 豆乳 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	ばりんこ	ご飯	大豆とひき肉のオープン焼き 春雨サラダ わかめのみそ汁 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 きゅうり コーン なす えのき わかめ パナナ
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 かぼちゃ しめじ ごぼう ねぎ オレンジ
19	月	クラッカー	ご飯	おからナゲット 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	鶏ひき肉 おから ツナ ベーコン 豚肉 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 キャベツ いんげん にんにく グレープフルーツ にら
20	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚の煮つけ かぼちゃのごま和え キャベツのみそ汁 バナナ	たご焼き風ポテト 牛乳	ぼたぼた焼き	赤魚 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉 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 バイナッフル	ツナの小判焼き 牛乳	ばりんこ	鮭 鶏むね肉 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 バイナッフル 玉ねぎ 青のり
22	木	アスパラガスビスケット	ご飯	納豆そぼろ丼 じゃがいものみそ汁 みかん (牛乳)	いもきんとん 牛乳	揚げせんべい	鶏ひき肉 納豆 豆腐 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 じゃがいも さつまいも にんにく 生姜 にんじん 万能ねぎ キャベツ ねぎ みかん
23	金	マリービスケット	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 豆乳 ウインナー	ご飯 油 砂糖 片栗粉 米粉 ベーキングパウダー キャベツ にんじん たけのこ ビーマン (煮込み) 生姜 大根 ねぎ パナナ 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)	ばりんこ (味しらべ) ジョア		豚肉 油揚げ 牛乳 ジョア	ご飯 油 ごま 片栗粉 里芋 砂糖 生姜 にんにく ビーマン 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	ばりんこ	鶏肉 ハム 牛乳 おから 豆乳 豆腐	ご飯 油 カレールウ しょうゆ 砂糖 米粉 ベーキングパウダー じゃがいも にんじん 玉ねぎ いんげん 白葱 キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ
27	火	ヨーグルト	ご飯	* お誕生会 * ゆかりご飯 松風焼き かまぼこ ブロッコリーとコーンのソテー けんちん汁 パナナ	鮭ごはん 牛乳	揚げせんべい	鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ ベーコン 油揚げ 鮭 牛乳	ご飯 片栗粉 ごま 油 ごま油 玉ねぎ ブロッコリー コーン 大根 にんじん ごぼう ねぎ パナナ のり
28	水	ばりんこ	ご飯	ビビンバ カレー風ポトフ みかん (牛乳)	グラントースト 牛乳	ソフトサラダせんべい	豚ひき肉 ウインナー ベーコン チーズ 牛乳	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも 鶏パン 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	ビスコ	ご飯	すき焼き風煮 ひじきサラダ グレープフルーツ	ベーコンご飯 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 油 マヨネーズ パター 白菜 玉ねぎ にんじん いんげん ひじき コーン キャベツ グレープフルーツ
30	金	クラッカー	ご飯	たらこの照り焼き 油揚げの和え物 豆腐たんたんスープ 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 ごま油 油 さつまいも 砂糖 ほうれん草 にんじん もやし にら パナナ
31	土	揚げせんべい	ご飯	厚揚げの中華丼 ブ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 生姜 にんにく ブロッコリー きゅうり コーン

※（ ）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	脂質 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