

* ○ * ○ * ○ * ○ * ○ * ○ * ○ * ○ * ○ *

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。せりといえば、根っ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



1月 予定献立表

令和7年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	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)	病気から守ってくれる (緑)
5	月	塩せんべい	ごはん	ハヤシライス 和風スパサラ フルーツカクテル	牛乳 マドレーヌ	牛乳、豚肉、ツナ	米、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	たまねぎ、みかん、柿、桃、にんじん、キウイ、コーン、グリーンピース、マッシュルーム、パイン、きゅうり
6	火	牛乳クッキー	ごはん	ぶりの照り焼き 紅白なます 豆腐と青菜のとろみ煮 オレンジ	(牛乳) マカロニきな粉	牛乳、豆腐、ぶり、きな粉	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま油	オレンジ、だいこん、ほうれん草、えのきたけ、にんじん
7	水	牛乳甘辛せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼き 里芋と豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) 焼き芋	牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ、わかめ、焼きのり	さつまいも、米、里芋、片栗粉、砂糖	グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、しょうが
8	木	牛乳サンドビスケット	ごはん	たらの磯辺焼き 切り干し大根のごま和え 白菜と油揚げのみそ汁 りんご (牛乳)	七草がゆ	牛乳、たら、みそ、油揚げ、青のり	米、米粉、片栗粉、サラダ油、砂糖	りんご、はくさい、にんじん、切り干し大根、えのきたけ、だいこん、かぶ、かぶの葉、だいこんの葉
9	金	牛乳甘辛せんべい	ごはん	油麩の卵とじ ひじきとじゃがいもの炒り煮 パイナップル	(牛乳) かぼちゃ蒸しパン	牛乳、豚肉、卵、油揚げ、ひじき	米、米粉、片栗粉、サラダ油、砂糖、ホットケーキ粉、じゃがいも、油麩、砂糖	パイナップル、かぼちゃ、玉ねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、さやえんどう、レーズン
10	土	牛乳ウエハース	ごはん	厚揚げのケチャップ煮 チンゲン菜とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ	米、砂糖、サラダ油	オレンジ、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、コーン、えのきたけ
12	月			成人の日				
13	火	牛乳塩せんべい	麺	誕生会 しょうゆラーメン 肉団子 大根の中華漬け みかん	(牛乳) ベアクリームワッフル	牛乳、豚挽き肉、焼き豚、なると、わかめ	中華麺、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油	みかん、だいこん、ほうれん草、玉ねぎ、コーン、ねぎ
14	水	牛乳ウエハース	ごはん	たらのごまマヨ焼き ほうれん草と油揚げのお浸し 五目みそ汁 りんご	(牛乳) スイートポテト	牛乳、たら、豆腐、油揚げ、みそ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、サラダ油、ごま	りんご、ほうれん草、白菜、にんじん、だいこん
15	木	牛乳甘辛せんべい	食パン	ツナエッグ ブロッコリーの小エビ和え かぶとベーコンのスープ オレンジ	(牛乳) おはぎ	牛乳、卵、ツナ、ベーコン、きな粉、干しエビ、かつお節	食パン、米、砂糖、サラダ油	かぶ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、かぶの葉、ピーマン
16	金	フルーチェ	ごはん	さばの焼きおろし煮 根菜と里芋の煮物 ほうれん草の白和え グレープフルーツ	(牛乳) じゃがいものお焼き	牛乳、さば、豆腐、しらす、干しエビ	米、じゃがいも、さといも、砂糖、サラダ油、ねぎ	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、ほうれん草、レンコン、ごぼう、ねぎ、さやえんどう
17	土	牛乳磯風味せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼き 添え野菜 豆腐みそ汁 パナナ	牛乳 せんべい	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、わかめ	米、片栗粉、砂糖、サラダ油	バナナ、キャベツ、ねぎ、しょうが
19	月	牛乳サンドビスケット	ごはん	ビーンズライス コールスローサラダ グレープフルーツ	(牛乳) じゃこおかかおにぎり	牛乳、豚挽き肉、大豆、ツナ、しらす、かつお節、青のり	米、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉、砂糖	グレープフルーツ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、レーズン
20	火	牛乳甘辛せんべい	ごはん	赤魚の竜田揚げ 小松菜の磯和え けんちん汁 パイナップル	(牛乳) チキンピラフ	牛乳、赤魚、豆腐、豆腐、鶏肉、豚挽き肉、焼きのり	米、片栗粉、サラダ油、ごま油	パイナップル、だいこん、こまつな、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが
21	水	牛乳ビスケット	ごはん	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え かぶのみそ汁 パナナ	(牛乳) フレンチトースト	牛乳、豚挽き肉、豆腐、卵、みそ	米、食パン、砂糖	バナナ、かぶ、ブロッコリー、玉ねぎ、にんにく
22	木	牛乳クッキー	ごはん	かれのいのみそ照り焼き 五目豆 小松菜とにんじんのすまし汁 オレンジ	(牛乳) 豆腐揚げボール	牛乳、豆腐、かれのい、大豆、しらす、みそ、油揚げ、かつお節、青のり	米、サラダ油、砂糖、サラダ油	オレンジ、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、刻みごんぶ、しょうが
23	金	牛乳サンドせんべい	ごはん	ひじきマーボー豆腐 ほうれん草のツナ和え パナナ	(牛乳) 五平もち	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ、みそ、ひじき	米、砂糖、片栗粉、ごま油	バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、ごま
24	土	牛乳甘辛せんべい	ごはん	豚肉とじゃがいものみそ炒め 五目みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 せんべい	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、さといも、砂糖、サラダ油、片栗粉	グレープフルーツ、だいこん、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン
26	月	牛乳コーンフレーク	ごはん	たらのパン粉焼き 小松菜のごま和え ビーフン汁 オレンジ	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、たら、凍り豆腐、豚肉、きな粉、粉チーズ	米、砂糖、片栗粉、ビーフン、サラダ油、パン粉、コーンフレーク、ごま	オレンジ、こまつな、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、にんにく
27	火	ゼリー	うどん	きのこカレーうどん ほうれん草のチーズ和え グレープフルーツ	牛乳 ココアワッフル	牛乳、豚肉、ツナ、チーズ	うどん、片栗粉、砂糖、ごま油	グレープフルーツ、ほうれん草、こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ、しいたけ、コーン、えのきたけ
28	水	牛乳サンドビスケット	食パン	鮭のムニエル じゃがいものきんぴら きのこスープ パイナップル	(牛乳) ボンデケーキ	牛乳、鮭、ハム、ウインナーソーセージ	食パン、じゃがいも、片栗粉、米粉、サラダ油、バター、小麦粉、砂糖、ごま油	パイナップル、にんじん、えのきたけ、玉ねぎ、ほうれん草、ピーマン、しめじ、さやえんどう
29	木	牛乳甘辛せんべい	ごはん	豆腐のえび風味焼き 小松菜のツナサラダ 豚汁 りんご	(牛乳) きな粉ポテト	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ、みそ、きな粉、干しエビ、かつお節、青のり	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、サラダ油	りんご、こまつな、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ごぼう
30	金	牛乳ビスケット	ごはん	鶏肉のトマト煮 添え野菜 豆乳クリームスープ パナナ	(牛乳) ちゃんぽんラーメン	牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉	米、中華麺、小麦粉、サラダ油、片栗粉、ごま油	トマト、バナナ、玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし、パプリカ
31	土	牛乳甘辛せんべい	ごはん	チンジャオロース わかめスープ りんご	牛乳 せんべい	牛乳、豚肉	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	りんご、ピーマン、たけのこ、コーン、にんじん、パプリカ、わかめ

※()となつている時は、以上児さんのみにつきます。

12月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	535	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	513	21	16.5	1.4
3歳以上児目標	608	19~30	13~20	1.6
予定献立栄養量	608	26.6	20.3	1.7

☆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。