

令和 5年 1月分 給食だより

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
5 木	ごはん 筑前煮	・米 ・鶏肉、ちくわ、板こんにやく、だいこん、じゃがいも、人参、ごぼう、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ふかしいも くだもの
6 金	ごはん 千切り大根の炒め煮	・米 ・千切り大根、油あげ、鶏肉、人参、油、水、出しかつお、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・豚肉、木綿豆腐、つきこんにやく、人参、ごぼう、じゃがいも、青ネギ、油、出し汁、みそ	牛乳 変り七草がゆ(6日) 卵ぞうすい(20日)	牛乳 変り七草がゆ(6日) 卵ぞうすい(20日)
19 木	豚汁	・うどん、牛肉、かまぼこ、人参、玉ねぎ、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
7 土	肉うどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにやく、厚揚げ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・こまつな、もやし、もみり、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 にゅうめん くだもの
10 火	肉と野菜のうま煮	・米 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
24 水	磯辺和え ごはん 鶏肉の竜田揚げ (0歳は鶏肉のほぐし煮) おひたし わかめスープ	・米 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・わかめ、人参、しょうゆ(薄)、玉ねぎ、えのき茸、鶏がらスープ、塩、こしょう、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 にゅうめん くだもの
12 木	ごはん 鮭の塩焼き(0歳は煮魚) 五色和え すまし汁	・米 ・べにざけ、塩 ・こまつな、もやし、人参、カニカマ、コーン、かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんご蒸しパン くだもの
13 金	ハヤシシチュー	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、コンソメ、塩、こしょうハヤシ ルウ、ケチャップ、水	牛乳 さつまいもぜんざい(13日) ツナサンド(27日)	牛乳 さつまいもぜんざい(1歳) ふかしいも(0歳) ツナサンド(27日) くだもの
27 土	れんこんサラダ	・れんこん、キャベツ、きゅうり、コーン、マヨネーズ風調味料、しょうゆ(薄)、酢	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
14 土	スパゲティミートソース くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
16 月	食パン(0歳はごはん) ケチャップ煮	・食パン ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ(乾)、グリーンピース、油、コンソメ、ケチャップ、塩、こしょう、片栗粉、水	牛乳 肉うどん	牛乳 肉うどん くだもの
30 火	ハムサラダ	・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩、こしょう、マヨネーズ風調味料	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし くだもの
17 火	ごはん 豚肉の生姜焼き かつお和え みそ汁	・米 ・豚肉、青ネギ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、油 ・はくさい、きゅうり、人参、かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・油あげ、玉ねぎ、わかめ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし くだもの
31 水	ごはん ツナカレー フレンチサラダ	・米 ・ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、コンソメ、カレールー、りんご、水 ・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、上白糖、塩、こしょう	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ くだもの
20 金	大根めし 鶏肉の竜田揚げ (0歳は鶏肉のほぐし煮) ごま酢和え すまし汁	・米、出し昆布、だいこん、白す干し、油あげ、だいこん(葉)、しょうゆ(薄)、塩、油、出し汁 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、酢、しょうゆ(濃)、上白糖 ・えのき茸、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いちごむしパン くだもの
21 土	かやくうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、わかめ、干し椎茸、かまぼこ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
23 月	超熟ロール(0歳はごはん) キャラットシチュー	・超熟ロール ・鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、油、牛乳、シチュールー、コンソメ、塩、こしょう ・キャベツ、人参、ツナ、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 芋かりんとう	牛乳 芋かりんとう(1歳) いもようかん(0歳) くだもの
26 木	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんごむしパン くだもの
28 土	長崎ちゃんぽん (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、かまぼこ、人参、キャベツ、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	577	20.1	18.6	302	2	254	0.31	0.45	34	3.9	1.7
以上児(3～5歳)	604	20.5	19	243	2.3	272	0.33	0.39	41	4.6	1.9



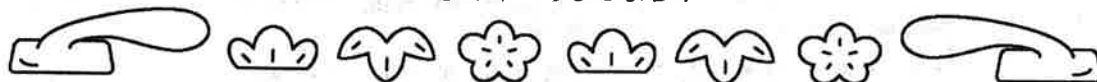
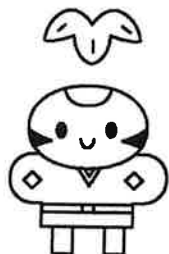
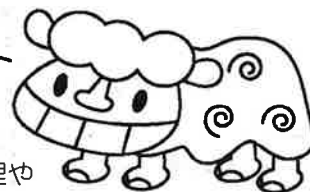
1月

食育だより



あけましておめでとうございます

新年、あけましておめでとうございます。元旦には鏡餅を飾り、おせち料理やお雑煮を楽しまれたことと思います。また、七草粥や鏡開きなど、1月は行事食に出会う機会がもりだくさんです♪子どもたちにおせち料理の意味を伝えるなど、いつもとは少し違った雰囲気味わうことができますね。『行事食』や『食育』という少し堅苦しく感じてしまいがちですが、リラックスできる雰囲気の中で誰かと一緒に食事を楽しむということがとても大切です。まずはみんなで食事を楽しみましょう！



鏡開き

1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っています。鏡開きのもちや、汁粉や雑煮にして食べます。



いくつ知っているかな？

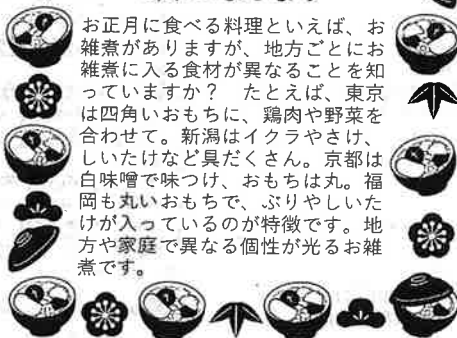


おせち料理の意味

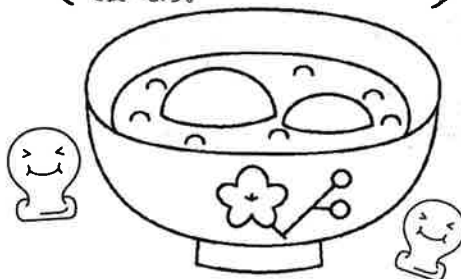
黒豆／「毎日を“まめ”（元氣）に過ごす」
田作り／「豊作を祈る」
昆布巻き／「毎日の健康をよる“こぶ”」
かすのこ／「子孫繁栄」
レンコン／「先々の見通しが利くように」
えび／「腰が曲がるまで長生きするように」
などなど。



郷土料理を味わいましょう



お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具だくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちが丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。



餅の食べ方に注意！

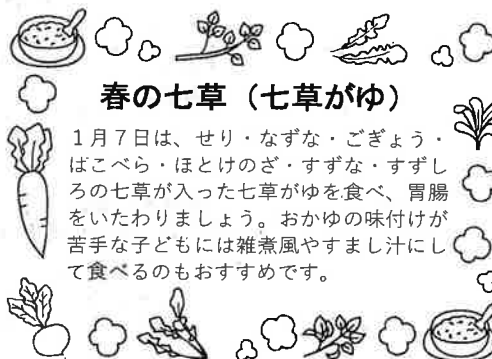
餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておさないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせすぎない
- ⑤食べているときに目を離さない



昔から伝わる行事食には色んな意味があるんだね。



春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。

