



1がつのこんだて



今回は「おせち料理」についてお伝えしたいと思います。

おせち料理は、正月や節句に出されるお祝いの料理です。「正月三が日は家事から解放する。」と言う意味から、「味を濃くする」「酢を使用する」などして、日持ちする食材が使用されるようになったと言われています。また、めでたいことを重ねるという願いを込めることから料理を重箱に詰めます。重箱に詰められた料理や素材にはそれぞれに意味を持っています。おせち料理を食べる際、お子様と一緒に確認してみてください。

～おせち料理の意味～

- ・黒豆…一年中「まめ(まじめ)」に働き「まめ(健康的)」に暮らせるようにとの願いが込められています。
- ・数の子…たくさんの卵があるということから、子孫繁栄の願いが込められています。
- ・田作り…稲の豊作を願う気持ち、五穀豊穡の願いが込められています。
- ・海老…腰が曲がるまで丈夫という長寿の願いが込められ、海老の赤色は魔よけの色とも言われています。
- ・昆布巻き…「よろこぶ」のごろ合わせから祝いの儀には欠かせない食材です。
- ・きんとん…「金団」と書き、その色から財産、富を得る縁起物とされています。
- ・紅白なます…紅白のおめでたい色は水引を表し、紅白の組み合わせは平和を願う縁起物です。
- ・かまぼこ…「日の出」を意味しています。



今月の旬の食材…冬キャベツ、セロリ、白菜、ほうれん草、小松菜、春菊、葱、ブロッコリー、大根、ごぼう、蓮根、山芋、にら、カリフラワー、水菜
かぶ、菜の花、みかん、ぼんかん、いよかん、レモン、いちご、キウイフルーツ、サワラ、タラ、ブリ、ワカサギ、アサリ

日	曜 日	給 食	お や つ	主 な 材 料			補って ほしい 食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
4 23	水 月	カレーライス(4日はツナカレーライス) 大豆サラダ 大根スープ(大根・椎茸) 果物	胚芽ビスケット 黒糖ミルク蒸しパン 牛乳	精白米、じゃが芋 バター、ごま ホットケーキミックス	4日:ツナ 23日:豚肉 大豆、牛乳	人参、玉葱、コーン 大根、椎茸、果物	緑黄色 野菜
5 19	木	ごはん 魚の磯辺揚げ 栄養きんぴら 味噌汁(白菜・しめじ) 果物	パリパリポテト マカロニソーサー 牛乳	精白米、小麦粉 マカロニ	カジキ、豚肉 ちくわ、ハム 牛乳	青のり、人参、ごぼう、白滝 椎茸、いんげん、白菜、しめじ キャベツ、コーン、果物	豆類
6	金	《お正月メニュー》 五目おこわ 松風焼き 紅白なます かまぼこ 黒豆 すまし汁(三つ葉・えのき) 果物	畑のスナック 七草粥 牛乳	精白米、もち米 ごま	油揚げ、鶏挽き肉 豚挽き肉、黒豆 かまぼこ、牛乳	人参、いんげん、椎茸、玉葱 大根、えのき、三つ葉、七草 果物	海藻類
20	金	ごはん 鶏つくね鍋 切り干し大根の炒め煮 小松菜とひじきのサラダ 果物	畑のスナック 蓮根ケーキ 牛乳	精白米、バター ホットケーキミックス メープルシロップ	鶏挽き肉 焼き豆腐、牛乳	生姜、葱、白菜、白滝、えのき 切干大根、人参、ひじき、もやし いんげん、小松菜、蓮根、果物	芋類
7 21	土	ひじきチャーハン 春雨サラダ わかめスープ(わかめ・葱・ごま) みかん缶	動物ビスケット ハニードーナツ 牛乳	精白米、春雨 ごま	鶏挽き肉、ハム 牛乳	ひじき、人参、椎茸、いんげん きゅうり、わかめ、葱、みかん缶	淡色 野菜
10 24	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 もやしと水菜のサラダ 野菜スープ(玉葱・えのき) 果物	畑のクラッカー えのきごはん 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 精白米、ごま	鶏肉、ハム 鶏挽き肉、牛乳	人参、玉葱、しめじ、トマト缶 ブロッコリー、もやし、キャベツ 水菜、えのき、万能葱、果物	豆類
11	水	ごはん 高野豆腐の治部煮 キャベツとわかめのごま酢和え 味噌汁(里芋・しめじ・葱) 果物	海藻スナック 鏡開き ※おしるこ 牛乳	精白米、里芋、ごま ※もち、あんこ	高野豆腐、鶏肉 牛乳	人参、椎茸、筍、こんにゃく いんげん、キャベツ、わかめ しめじ、葱、果物	淡色 野菜
12 26	木	ごはん 魚の西京焼き ほうれん草の磯和え 具だくさんすまし汁(大根・しめじ・ごぼう・人参・葱) 果物	えびまるせん お好み揚げ 牛乳	精白米、小麦粉 マヨネーズ	サワラ、豚挽き肉 牛乳	ほうれん草、もやし、人参 海苔、大根、しめじ、ごぼう 葱、コーン、キャベツ、果物	芋類
13 27	金	ごはん チンジャオロース さつま芋のサラダ エリンギとチンゲン菜のスープ 果物	ひじきスティック シュガートースト 牛乳	精白米、さつま芋 マヨネーズ 食パン、バター	豚肉、ハム 牛乳	玉葱、筍、ピーマン、人参 にんにく、生姜、きゅうり エリンギ、チンゲン菜、果物	海藻類
14 28	土	ミートソーススパゲティー キャベツサラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) パイン缶	えびスナック カップケーキ 牛乳	スパゲティー	豚挽き肉 ベーコン、牛乳	玉葱、人参、トマト缶 キャベツ、コーン、えのき パイン缶	芋類
16 30	月	鶏丼 ひじきとほうれん草のサラダ 味噌汁(小松菜・しめじ・油揚げ) 果物	あずきクラッカー ビーフンソーサー 牛乳	精白米、ビーフン	鶏肉、油揚げ ハム、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、ひじき、ほうれん草 小松菜、しめじ、もやし、果物	芋類
17 31	火	ジャムパン(いちご・マーマレード) ポークシチュー レタスサラダ 果物	紫いもチップ 中華雑炊 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米	豚肉、鶏挽き肉 牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー レタス、きゅうり、パプリカ、椎茸 万能葱、果物	豆類
18	水	《日本各地の名産物を使った献立～東北地方～》 ごはん 根菜と鶏肉の煮物(青森) わかめサラダ(岩手) きのこの味噌汁(椎茸・えのき・しめじ)(宮城) 果物	英字ビスケット かぼちゃトースト(秋田) 牛乳	精白米、ごま 食パン	鶏肉、チーズ 牛乳	いんげん、人参、大根、ごぼう 蓮根、わかめ、きゅうり、コーン 椎茸、えのき、しめじ かぼちゃ、果物	緑黄色 野菜
25	水	《誕生会メニュー》 ツナピラフ 煮込みハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ 果物	ミルクスティック ダブルいちごロール 牛乳	精白米、ジャム 小麦粉	ツナ、豚挽き肉 卵、豆乳ホイップ 牛乳	人参、玉葱、マッシュルーム トマト缶、ブロッコリー、しめじ えのき、パセリ、いちご、果物	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※は、1・2歳児は誤嚥防止の為、ごはん団子提供します。

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

・3歳以上児 エネルギー:560kcal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

平成28年12月28日 洗足池保育園