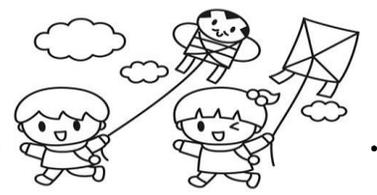




# 1がつのこんだて



今回は「おせち料理」についてお伝えします。

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」という意味から「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ふ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ころから、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…菜の花、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

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	木	ツナカレーライス ひじきのごまマヨサラダ 大根スープ(大根・椎茸) 果物	えびせんべい いちごケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨドレ、ごま、ジャム ホットケーキミックス	ツナ、豆乳 牛乳	玉葱、人参、ひじき、コーン きゅうり、大根、椎茸、果物	肉類
5	金	ごはん 鶏肉の照り焼き わかめサラダ 味噌汁(玉葱・豆腐) 果物	まあるいクラッカー 5日:七草粥 19日:シュガートースト 牛乳	精白米 19日:食パン、バター	鶏肉、ハム 絹ごし豆腐、牛乳	わかめ、人参、コーン 玉葱、果物 5日:七草	淡色野菜
6	土	焼きそば 大根サラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱) パイン缶	動物ビスケット バウムクーヘン 牛乳	焼きそば麺、ごま じゃが芋	豚挽き肉、ハム 牛乳	キャベツ、人参、もやし 大根、きゅうり、玉葱 パイン缶	海藻類
9	火	ロールパン クリームシチュー 小松菜とベーコンのサラダ 果物	畑のスナック 鮭おにぎり 牛乳	ロールパン じゃが芋 精白米、ごま	鶏肉、ベーコン 鮭フレーク、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、コーン、果物	きのこ類
10	水	ごはん ひじき入りつくね 人参サラダ すまし汁(えのき・豆腐) 果物	赤ちゃんせんべい たぬきうどん 牛乳	精白米、ごま うどん、揚げ玉	鶏挽き肉 絹ごし豆腐、かまぼこ 牛乳	ひじき、葱、人参、もやし えのき、わかめ、果物	芋類
11	木	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(さつまいも・玉葱) 果物	野菜スティック 11日:おしるこ※ 25日:きなこおはぎ 牛乳	精白米、さつまいも あんこ 11日:餅※ 25日:もち米	サワラ、牛乳 25日:きなこ	ほうれん草、人参、もやし 海苔、玉葱、果物	きのこ類
12	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(かぶ・かぶの葉・生揚げ) 果物	まあるいクラッカー ミロトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋 食パン、バター、ミロ	豚肉、生揚げ 牛乳	人参、玉葱、絹さや、白滝 ひじき、きゅうり、かぶ かぶの葉、果物	魚介類
13	土	ツナチャーハン 春雨サラダ チーズ 豆腐スープ(豆腐・にら・きくらげ) みかん缶	えび小判 ミニどら焼き 牛乳	精白米、春雨	ツナ、ハム、チーズ 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、人参、椎茸、きゅうり にら、きくらげ、みかん缶	芋類
15	月	マーボー丼 もやしのナムル コーンわかめスープ 果物	ミレービスケット ふかし芋&プルーン 牛乳	精白米、ごま さつまいも	豚挽き肉、木綿豆腐 ハム、牛乳	葱、にら、もやし、人参 きゅうり、コーン、わかめ プルーン、果物	魚介類
16	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 魚のフレーク焼き コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸) 果物	ねじりん棒 五平餅 牛乳	食パン、ジャム コーンフレーク 小麦粉、精白米 もち米、ごま	カジキ、牛乳	キャベツ、人参、コーン えのき、しめじ、椎茸 パセリ、果物	豆類
17	水	ごはん 鶏つくね鍋 かぼちゃの甘煮 果物	紫いもチップ ミートソーススパゲティ 牛乳	精白米 スパゲティ	鶏挽き肉、焼き豆腐 豚挽き肉、牛乳	生姜、白菜、人参、えのき 葱、白滝、かぼちゃ マッシュルーム、トマト缶 玉葱、パセリ、果物	芋類
22	月	豚丼 三色サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 果物	きなこウエハース ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、油揚げ ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、きゅうり、コーン 大根、フルーツ缶、果物	海藻類
24	水	《誕生日メニュー》 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 白菜スープ(白菜・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい オレンジパフェ 牛乳	精白米 パン粉、ジャム ホットケーキミックス コーンフレーク	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン、豆乳 豆乳ホイップ、牛乳	人参、玉葱、マッシュルーム パセリ、トマト缶、ブロッコリー しめじ、えのき、白菜 みかん缶、果物	芋類

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※は、1・2・3歳児は誤嚥防止の為、ごはん団子を提供します。

☆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:510kcal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7g

・3歳以上児 エネルギー:570kcal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8g

☆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。

## 延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のスナック 等

+麦茶(100~150mL)