

今月のねらい

寒さに負けない体をつくる
 食べることに自信を持つ
 (自分の量を知る)
 友だちや保育者と楽しく食事する



旬の食材

ぶり わかさぎ たら 小松菜 みず菜
 春菊 ブロッコリー ごぼう
 れんこん 白ねぎ いよかん



日/曜	献立名	材料名				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
11 (金)	☆お正月献立☆ ぶりの照り焼き あずきおこわ 正月みそ汁 白菜とほうれん草のおかか和え みかん	米、さといも、もち米、砂糖、ごま	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、あずき(乾)、かつお節	みかん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー 383 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.5 g カルシウム 65 mg
15 (火)	ゴロゴロ野菜カレー かぼちゃのサラダ(ハム) いちごゼリー	米、麦、じゃがいも、いちごゼリー、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン缶	カレールー、食塩、こしょう	エネルギー 649 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 45 mg
16 (水)	マカロニグラタン フランスパン 野菜スープ(キャベツ) エンゼル自家製ヨーグルト	フランスパン、マカロニ、小麦粉、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、とろけるチーズ	たまねぎ、えのきたけ、フルーツミックス(缶)、キャベツ、にんじん、こまつな、エリンギ、しめじ	コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.7 g カルシウム 301 mg
17 (木)	わかさぎごま衣焼き 御飯 さつま汁 ひじきの煮物 オレンジ	米、さつまいも、油、すりごま、砂糖、ごま油	わかさぎ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、にんじん、だいこん、ごぼう、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 377 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 7.0 g カルシウム 237 mg
18日(金)おべんとうの日 						
21 (月)	さわらの信田煮 御飯 ばち汁 きゅうりの酢の物 みかん	米、干しそうめん、油、片栗粉、焼ふ、砂糖	さわら、ちくわ、鶏ささ身、油揚げ	みかん、はくさい、きゅうり、にんじん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 396 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.1 g カルシウム 79 mg
22 (火)	☆お誕生日会☆ 園で焼きたてメロンパン 豆乳スープ ほうれん草とツナのあえ物 やわらかいちごプリン	やわらかいちごプリン、油、片栗粉	豆乳、ツナ油漬缶	はくさい、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	コンソメ、しょうゆ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 65 mg
23 (水)	揚げ豆腐の和風あんかけ 御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) ブロッコリーのごまあえ エンゼル自家製ヨーグルト	米、さつまいも、片栗粉、油、ごま、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	ブロッコリー、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、黒きくらげ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.9 g カルシウム 256 mg
24 (木)	ジャージャー麺 鶏肉のマーマレード焼き もやしの中華風和え物 牛乳	ゆで中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、赤みそ	もやし、きゅうり、こまつな、ねぎ、にんじん、マーマレード、しょうが	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩	エネルギー 410 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 182 mg
25 (金)	鶏&豆腐ハンバーグ 御飯 コーンスープ マカロニサラダ グレープゼリー	米、グレープゼリー、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム	たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.1 g カルシウム 80 mg

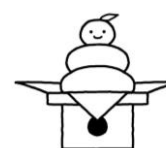
行事食

日本には伝統的な行事があり、これに結びついて伝承された料理が「行事食」です。

行事食には、健康、子どもの成長、作物の豊作、天災よけなど人々の願いや祈りが込められています。

～1月の行事食～

1月1日 お正月 おせち料理 お雑煮
 1月7日 七草 ななくさがゆ
 1月11日 鏡開き おしるこ



おせち料理のいわれ

- きんとん : お金に恵まれますようにと願い、金団と書きます。
- ごまめ : 豊作を祈り、五万米と書きます。昔はイワシを田畑の肥料にしていたことから田作りとも言います。
- ひのでかまぼこ : 紅はよろこび、白ははげがれの無い神聖さを表します。
- えび : 腰が曲がるまでの家族の長寿を願います。
- こぶまき : 「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせます。
- かずのこ : ニシンは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。子孫繁栄を祈ります。
- くろまめ : まめ(元気)に働くことが出来ますようにと願います。
- だてまき : 巻いてある形を書物にみたくて進歩と文化の繁栄を祈ります。



28 (月)	さけの塩焼き わかめ御飯 五目みそ汁 ブロッコリーの三色サラダ バナナ	米、さといも、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、コーン缶、ごぼう	かつおだし汁、酢、食塩、こしょう	エネルギー 357 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 4.5 g カルシウム 44 mg
29 (火)	ピザトースト 白菜のスープ ポテトサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	食パン、じゃがいも、マヨネーズ	ウインナー、ハム	はくさい、フルーツミックス(缶)、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、しょうが	ケチャップ、中華だしの素、食塩	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 292 mg
30 (水)	豆腐のふわとろボール 御飯 豚汁 きゅうりの昆布あえ みかん	米、ながいも、片栗粉、油、糸こんにゃく、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、干しえび	みかん、きゅうり、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、塩こんぶ	かつおだし汁、食塩	エネルギー 389 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.9 g カルシウム 128 mg
31 (木)	八宝菜 御飯 はるさめスープ ちくわのごま炒め	米、はるさめ、ごま油、油、片栗粉、すりごま、砂糖、ごま	豚肉(もも)、ちくわ	はくさい、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、ねぎ、たけのこ、しいたけ、えのきたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	エネルギー 373 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.5 g カルシウム 78 mg

