



1月の献立表

三色の食品群

おやつ

熱や力のなるもの

血や肉や骨に
なるもの

体の調子を整えるもの

アレルギー
乳・卵・小
麦・落花生
そば・えび
か

朝のおやつ

日	おやつ	熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの	アレルギー 乳・卵・小 麦・落花生 そば・えび か	朝のおやつ				
1日 (月)	元日									
2日 (火)										
3日 (水)										
4日 (木)	保育 始め 〈お弁当日〉	牛乳 ウエハース		乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット					
5日 (金)	ごはん ひとくちチキンカツ ひじきの煮付け みそ汁(三杯豆腐、冬瓜)	牛乳 きな粉 ラスク	ごはん・100%粉 砂糖・小麦粉 油	牛乳・鶏肉 みそ、油揚げ きな粉	レーズン・玉ねぎ ブロッコリー、人参、冬瓜	牛乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ			
6日 (土)	カレーライス 梨のサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	ごはん・じゃがいも 油・砂糖 マヨネーズ	牛乳・鶏肉 ツナ	レーズン・玉ねぎ・人参 キャベツ、小松菜、コン	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい			
8日 (月)	成人の日									
9日 (火)	金鉄強化(ふりかけ)ごはん 目黒のつゆの和風煮込み 豚肉の手切大根煮 みそ汁(玉ねぎ、わかめ) 100%粉	牛乳 紅白 寒天ポンチ	ごはん・砂糖 小麦粉・油	牛乳・豆腐 スライスツナ みそ、豆乳	レーズン・チンゲン菜 (100%粉)20%食、わかめ 玉ねぎ、人参、セロリ、大根 白米、寒天	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース			
10日 (水)	ごはん 鶏肉のクリームチーズ スパゲッティサラダ りんご	牛乳 きな粉 クッキー	ごはん・砂糖 じゃがいも・油 スパゲッティ 小麦粉	牛乳・鶏肉 ツナ きな粉	レーズン・きゅうり ほうれん草、りんご 玉ねぎ、人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ポード			
11日 (木)	ごはん おからのカレー風味揚げ きんぴら みそ汁(ワカメ、油揚げ) おから	牛乳 おから 蒸し100%	ごはん・豆腐 砂糖・小麦粉 片栗粉、油	牛乳・豚肉 シロイタダ おから	レーズン・キャベツ セロリ、みかん わかめ、人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい			
12日 (金)	糸豆腐ごはん 鶏肉と玉子の甘酢あんかけ かぼちのマヨネーズサラダ みそ汁(大根、白薬)	牛乳 レーズン スコーン	ごはん・砂糖 マヨネーズ、火炙り 片栗粉、油 小麦粉、バター	牛乳・鶏肉 糸豆腐、みそ 玉子	レーズン、かぼち、コーン 玉ねぎ、人参、白薬 万能ネギ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ			
13日 (土)	ハヤシライス ポテトサラダ バナナ	牛乳 ウエハース	ごはん・油 砂糖・じゃがいも マヨネーズ	牛乳・豚肉 ツナ	レーズン・玉ねぎ グリーンピース、100% バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット			
15日 (月)	金鉄強化(ふりかけ)ごはん 木炭焼き 糸豆腐たまご おまし汁(大根、わかめ)	牛乳 米粉みそ 蒸し100%	ごはん・ごま 100%粉、砂糖 焼く、油、米粉	牛乳・鶏肉 みそ、豆乳	レーズン・あおこ粉、 かぼち、きゅうり、人参 生姜、大根、長ネギ	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース			





		おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
			熱や力のなるもの なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (火)	スィロケッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ(コーン・ごぼう)	牛乳 おかわ おにぎり	ごま油・バター スィロケッティ 砂糖・小麦粉 油・ごはん	牛乳・鶏肉 玉子・わかめ	レズン・グリーンピース コーン・ごぼう・玉ねぎ 人参・白菜	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ポーロ
17日 (水)	ごはん カラスカイのハロニ粉焼き 大根とほうれん草のナムル 具だくさん汁(豚肉・菜豆・ハタタ)	牛乳 サツマイモの 黄金焼き	ごはん・ごま油 バター・ハロニ粉・花ご まヨネズ・砂糖 小麦粉・油 ごま油	牛乳・豚肉 カラスカイ 味噌	レズン・ハタタ ほうれん草・わかめ 人参・大根	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン チーズ
18日 (木)	ごはん 鶏肉ときのこのおかわがら じゃがいものコンソメ おと汁(ごぼう・かぶ)	牛乳 おかわ ポーロ	ごはん・じゃがいも 片栗粉・油 小麦粉	牛乳・鶏肉 わかめ・みそ	レズン・かぶ・キャベツ コーン・ごぼう・しんじ 人参・かぼちゃ	牛乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
19日 (金)	ごはん ひじきチキンカツ ひじきの煮物 おと汁(油揚げ・玉子)	牛乳 かりかご セサミポーロ	ごはん・ハロニ粉 砂糖・小麦粉 油・片栗粉 ごま	牛乳・鶏肉 みそ・油揚げ 玉子・きな粉	レズン・ひじき 玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン じゃん
20日 (土)	ごはん 肉じゃが お豆腐サラダ おと汁(小麦玉子) おかわ	牛乳 ビスケット	ごはん・じゃがいも 砂糖	牛乳・豚肉 豆腐・焼き玉子	レズン・玉ねぎ・人参 トマト・わかめ	牛乳 小麦	牛乳 レズン せんべい
22日 (月)	鶏の玉子とほうれん じゃがいもバター りんご	牛乳 納豆巻き	うどん・ごま油 じゃがいも・バター 砂糖・油	牛乳・鶏肉 油揚げ・玉子 納豆	レズン・あおじ粉 りんご・人参・白菜	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ウエハース
23日 (火)	*お宮詣り日会* 福笑イライス お煮い おと汁(ソーメン・玉ねぎ) りんご	牛乳 お宮詣り ケーキ	ごはん・ソーメン 油・里芋 小麦粉	牛乳・ハム 鶏肉 高野豆腐	レズン・あおじ粉 インゲン・キャベツ・ごぼう りんご・レズン・玉ねぎ 人参	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ビスケット
24日 (水)	ごはん 鶏肉のクリームソース スィロケッティ サラダ ハタタ	牛乳 カボチパイン	ごはん・じゃがいも スィロケッティ・油 砂糖・小麦粉	牛乳・牛乳 リッパク包 鶏肉	レズン・玉ねぎ・ハタタ ほうれん草・玉ねぎ 人参・かぼちゃ	牛乳 小麦	牛乳 レズン ポーロ
25日 (木)	ごはん 白菜のわさび風味唐揚げ おと汁と豚肉の煮物 スープ(キャベツ・人参) おかわ	牛乳 セサミケーキ	ごはん・じゃがいも 砂糖・小麦粉 片栗粉・油 ごま・バター	牛乳・豚肉 油揚げ 豆乳	レズン・キャベツ ピーマン・みかん 玉ねぎ・人参	牛乳 小麦	牛乳 レズン せんべい
26日 (金)	納豆ごはん 鶏肉と玉子の甘酢あんかけ おと汁(玉ねぎ・ごぼう) おと汁(小麦と人参・白菜)	牛乳 ココア トースト	ごはん・砂糖 マヨネーズ・小麦玉子 片栗粉・油 食パン	牛乳・鶏肉 納豆・みそ 玉子	レズン・かぶ・コーン 玉ねぎ・人参・白菜 万能ねぎ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン チーズ
27日 (土)	ごはん 鶏肉ハンバーグ 白菜の和えびの おと汁(わかめ) おかわ	牛乳 せんべい	ごはん・じゃがいも 油・ハロニ粉 砂糖・小麦粉	牛乳・豚肉 豆乳・みそ	レズン・玉ねぎ・白菜 人参・わかめ・おかわ	牛乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
29日 (月)	鉄分強化! ほうれん草とごはん 豚肉と玉ねぎの和えびの おと汁(わかめ) おと汁(小麦と人参)	牛乳 モチモチ ポーロ	ごはん・ごま 砂糖・小麦粉 油	牛乳・豚肉 みそ・きな粉	レズン・あおじ粉 おと汁・きゅうり・玉ねぎ 人参・玉ねぎ	牛乳 小麦	牛乳 レズン ポーロ
30日 (火)	スィロケッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ(ごぼう・コーン)	牛乳 ココア おにぎり	ごま油・バター スィロケッティ 砂糖 小麦粉・油 ごはん	牛乳・鶏肉 玉子	レズン・グリーンピース コーン・ごぼう・玉ねぎ 人参・白菜	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい
31日 (水)	ごはん カラスカイのハロニ粉焼き 大根とほうれん草のナムル 具だくさん汁(豚肉・菜豆・ハタタ)	牛乳 じゃん スコーン	ごはん・ごま油 バター・ハロニ粉 花ごま・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉 みそ・豆乳 カラスカイ	レズン・ハタタ ほうれん草・わかめ・人参 大根	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン チーズ

1月 食育だより

あけましておめでとうございます。新年がスタートしました♪
 新しい年を迎え、皆さんはどのようなお正月を過ごされたでしょうか？
 今年度も残すところあと3か月。寒さも本番となり、体調を崩しやすい月です。手洗いうがいをしっかりし、
 おいしいごはんをたくさん食べて、元気な身体を作っていきましょう♪

食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。
是非お子様と一緒に考えてみてください！

Q.白菜についている黒い斑点は何でしょう！

- ①食べごろのサイン
- ②ポリフェノールが蓄積したもの
- ③虫がいた痕跡

A.答えは②ポリフェノールが蓄積したものです！

白菜によくある黒い斑点はポリフェノールが蓄積したものです。斑点ができることを「ゴマ症」と言い、病気ではなく生育障害によってできるものです。これは食べても体に害はないとされています。病原菌や虫・カビの被害ではなく、白菜が成長する時期の気温や栄養量などの生育環境によってできると言われています。ですので、安心してお召し上がり下さい♪

Q.長ねぎは植物のどの部分でしょう！

- ①葉
- ②根
- ③茎

A.答えは①葉です！

長ねぎは緑の部分も白の部分も植物の葉にあたります。白い部分に日が当たると緑色になるそうです。

親子クッキングのすすめ



「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです♪

- ★ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみましょう。
 - ★洗う、茹でる・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です。
 - ★もむ・・・野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもむだけで野菜がおいしく食べられます。
 - ★まぜる・・・調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。酸味をやわらげるのに砂糖を加えてもOK！
- 油・酢・塩＝2:1:0.1(塩味)
 油・酢・醤油＝2:1:1(醤油味)
 ※クッキングをする際は安全・衛生に注意して下さい。



お餅の食べ方に注意！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。喉に詰まらせるので危ないと言っておささないのではなく、食べ方に注意しておいしく食べましょう。

【お子様が食べる際の注意点】

- 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



1月の行事食と食べ物

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束してくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

◇おせち◇

「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様へお供えした料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。それぞれの食材に願いがこめられています。



◇お雑煮◇

歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。



◇七草がゆ(1月7日)◇



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「春の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

◇鏡開き(1月11日)◇



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。(地方によって日にちが異なります)

◇小豆がゆ(1月15日)◇



新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。