

1月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (木)							
2日 (金)							
3日 (土)							
5日 (月)	お弁当日	牛乳 ビスケット				乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
6日 (火)	鉄分強化!ふりかけごはん 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風炒め みそ汁(なめこ、かぼちゃ) パイン缶	牛乳 きな粉トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 きな粉 豆腐 みそ 玉子	レーズン 人参 なめこ たまねぎ キャベツ かぼちゃ あおさ パイン缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
7日 (水)	ごはん 白糸タラのみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁(油揚げ、かぶ) オレンジ	牛乳 レーズン蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油	牛乳 豆乳 油揚げ 豚肉 みそ タラ	レーズン ひじき 人参 たまねぎ 小松菜 かぶ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
8日 (木)	ごはん 鶏肉ときこのおろし煮 かぼちゃと玉子のサラダ みそ汁(もやし、たまねぎ)	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん さつまいも 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター	牛乳 みそ 鶏肉	レーズン もやし ねぎ 人参 たまねぎ 大根 かぼちゃ えのき	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
9日 (金)	ごはん 豚肉とじゃがいものゴマ炒め 大根の煮物 みそ汁(わかめ、たまねぎ)	牛乳 きな粉クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 じゃがいも ごま	牛乳 きな粉 豚肉 みそ	レーズン ねぎ 人参 たまねぎ 大根 わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
10日 (土)	スパゲッティナポリタン 小松菜と玉子のサラダ コーンクリームスープ(人参、コーン)	牛乳 ビスケット	油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ スパゲッティ バター	牛乳 豚肉 玉子	レーズン 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 人参 たまねぎ 小松菜 コーン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
12日 (月)	祝 成人の日						
13日 (火)	ごはん 鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ みかん缶	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 バター じゃがいも	牛乳 豆乳 鶏肉	レーズン 人参 たまねぎ 大根 きゅうり みかん缶	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
14日 (水)	ごはん 豚肉と豆腐のおかか煮 さつまいもとツナ炒め みそ汁(かぶ、ネギ)	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ゴマ油 さつまいも	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 みそ 豆腐 ツナ缶 かつお節	レーズン 白菜 ねぎ 人参 かぶ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
15日 (木)	ごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁(玉子、油揚げ)	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 パン粉 ごま	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 玉子	レーズン かぼちゃ ねぎ 人参 大根 しょうが きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット



 1月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁(ささみ、たまねぎ、はなふ) ヨーグルト	牛乳 きな粉パンケーキ	ごはん 小麦粉 焼き麩 油 三温糖 すりごま マヨネーズ	牛乳 豆乳 タラ 鶏肉 きな粉 みそ ヨーグルト	レーズン キャベツ たまねぎ きゅうり 人参	乳 小麦 卵	牛乳 ボーロ
17日 (土)	ごはん 和風ミートローフ 大根の信田煮 すまし汁(わかめ、はなふ)	牛乳 せんべい	ごはん 油 焼き麩 三温糖 パン粉 じゃがいも	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	レーズン 人参 大根 キャベツ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
19日 (月)	あったか鶏肉うどん ポテトサラダ 黄桃缶	牛乳 納豆巻き	ごはん 油 小麦粉 三温糖 うどん ゴマ油 じゃがいも	牛乳 納豆 油揚げ 鶏肉	レーズン 人参 たまねぎ 大根 きゅうり インゲン 黄桃缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
20日 (火)	れんこんの炊き込みごはん 鶏肉のから揚げ かぼちゃのきんぴら みそ汁(わかめ、焼き麩) みかん	牛乳 ゆりかご せさみボーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 ごま 焼き麩 三温糖	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉	レーズン レンコン ピーマン 人参 チンゲン菜 たまねぎ かぼちゃ わかめ みかん	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
21日 (水)	★ランチBOXデー★ ごはん 鮭のパン粉焼き 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(たまねぎ、ごぼう)	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 パン粉 バター マヨネーズ	牛乳 チーズ 豚肉 みそ 鮭	レーズン 人参 たまねぎ ごぼう グリンピース かぶ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
22日 (木)	♡お誕生会♡ 福笑いライズ お煮しめ すまし汁(ソーメン、たまねぎ) パイン缶	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 そうめん さといも	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ハム	レーズン ねぎ 人参 たまねぎ ごぼう きゅうり あおさ パイン缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
23日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風炒め みそ汁(なめこ、かぼちゃ) パイン缶	牛乳 レーズンスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 バター 片栗粉 ゴマ油	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐 みそ 玉子	レーズン 人参 なめこ たまねぎ キャベツ かぼちゃ あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
24日 (土)	ルーロー飯風丼 春雨と玉子のサラダ みそ汁(豆腐、ねぎ)	牛乳 ビスケット	ごはん 油 三温糖 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 玉子	レーズン ねぎ 人参 たまねぎ しょうが 小松菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
26日 (月)	スパゲッティナポリタン 小松菜と玉子サラダ コーンクリームスープ(人参、コーン)	牛乳 じゃこおにぎり	ごはん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ バター スパゲッティ	牛乳 しらす 豚肉 玉子	レーズン ピーマン 人参 たまねぎ 小松菜 コーン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
27日 (火)	ごはん 鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ みかん缶	牛乳 さつまいもケーキ	ごはん 小麦粉 さつまいも 油 三温糖 バター じゃがいも	牛乳 玉子 豆腐 鶏肉	レーズン 人参 たまねぎ 大根 きゅうり みかん缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
28日 (水)	ごはん 豚肉と豆腐のおかか煮 さつまいもとツナ炒め みそ汁(もやし、ねぎ)	牛乳 シュガートースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉 ゴマ油 さつまいも	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ツナ缶 かつお節	レーズン もやし 白菜 ねぎ 人参	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
29日 (木)	ごはん ひき肉入り玉子焼き 大根と人参の信田煮 みそ汁(焼き麩、ごぼう)	牛乳 人参クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 焼き麩	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 玉子	レーズン 人参 水菜 たまねぎ 大根 ごぼう	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
30日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁(ささみ、たまねぎ、はなふ) ヨーグルト	牛乳 きな粉ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 焼き麩 ごま マヨネーズ	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉 たら ヨーグルト	レーズン 人参 たまねぎ きゅうり キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
31日 (土)	カレーライス 大根のマヨサラダ オレンジ	牛乳 ボーロ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 玉子	レーズン 人参 たまねぎ 大根 コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい

1月 食育だより

新年あけましておめでとうございます！ ぴかぴかの新しい年が始まりましたね。

お正月は、おせちやお雑煮など、日本の素敵な食文化に触れる機会がたくさんありますが、行事のあとは生活リズムや体調が崩れやすい時期でもあります。

寒い日が続きますが、手洗いうがいをしっかり行い、元気に遊び、そして「よく食べる」ことが何よりも大切です。

今月は、昔ながらの行事食をご紹介します。家族みんなで健やかに過ごしましょう！

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を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は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)

◇小正月(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。

お餅の食べ方に注意！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。お子様の成長に合わせて「喉に詰まらせるので危ない」と言って出さないのではなく、食べ方に十分注意しながら、おいしく食べましょう！

【お子様が食べる際の注意点】

- ・先に汁物や飲み物等の水分でのどを潤す
- ・小さめにちぎる ・きな粉などをまぶして食べやすくする
- ・切れ込みを入れて焼く ・口に入れさせすぎない
- ・ゆっくりよく噛むようにする
- ・食べながら遊ばない、お喋りしない
- ・目を離さない



七草がゆを食べて元気に！

1月7日は、「七草がゆ」を食べる日です。

七草には、冬の間も元気に育つビタミンがたくさん入っています。お粥にして食べることで、胃腸に優しい栄養を摂ることができます。また、緑色の野菜を食べることで、「病気に負けず、一年間健康に過ごせるように」という願いも込められています。

「春の七草」はすべて、いち早く春の訪れを知らせてくれる野草や野菜なんです。

七草がゆは、七草を細かく刻んで入れるので、野菜が苦手な子でも食べやすいのが特徴です。

ぜひ、七草の香りを楽しみながら、

家族みんなで食べて一年間の健康を祈りましょう！



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！

Q1. 冬の元気が出るみかん。皮をむいた実は何色でしょう？

- ①あか
- ②だいだいいろ(オレンジ色)
- ③きいろ



A. 答えは②だいだい(オレンジ色)です！

だいだい色(オレンジ色)は、太陽の恵みをたくさん浴びた証拠です。

この色の栄養(ビタミンC)は、風邪に負けずに体を守ってくれますよ！

Q2. 魚を焼いたとき、いい匂いがするのは、魚から何が出ているからでしょう？

- ①けむり
- ②あわ
- ③ゆげ



A. 答えは③ゆげ(湯気)です！

魚には「うま味」の成分がたくさん。焼くと、うま味や香りが湯気に乗って、お鼻まで届きます。この匂いをかぐと、食欲がわいてきますよ！