



1月 給食だよい



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、日本の素敵なお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もあります。

寒い日が続いますが、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(としがみさま)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、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。

◇おせちく



「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作られた料理が「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(かぶ)、すずしろ(大根)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。「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、お子様の成長に合わせて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



先月の人気メニュー

鶏肉と野菜のごまだれ炒め

【材料(子ども1人分)】

鶏モモ肉	30g	①肉・玉ねぎ・人参は食べやすい大きさに切る。
玉ねぎ	20g	きのこは石突きを取って1cm幅に切る。
えのき茸	10g	②ごま・調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。
人参	10g	③熱した油で①を順に炒め、②で調味する。
白すりごま	2g	
砂糖	0.5g	
醤油	1.5g	
みりん風調味料	0.5g	
酒	0.5g	
サラダ油	1.5g	



ごまの香りが
食欲をそそります！

給食室より

さくら組さんがおにぎり作りに挑戦
ラップで包んだご飯をにぎにぎ！

みんなとっても上手にできました😊



優しく
にぎにぎ
するんだよね！



見て！
上手に
できました～



自分で作ったおにぎりは
格別だったようで、ほとんどの
子が完食していました。

《嗜好調査アンケートの結果について》

先日はお忙しい中アンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。その中で「給食の人気メニューのレシピを教えてほしい」とのご要望がございました。そのため、今後給食だよりの中で毎月掲載してまいります。ぜひご家庭での食事の参考にしてみてください。また「園ではしっかり食べるのに家ではご飯の時間にあまり食べず、後になって何か食べたがります。食後にフルーツを出すこともあるのですが何か対策はありますか?」とのご質問もありました。園では食べるのに家だと食べない、お困りの方も多いのではないでしょうか。家にはテレビやおもちゃなど魅力的なものが多くあります。食事中だけでも目に入らないようにしてみましょう。また保育園では食事の時間も決まっていますし、みんなで食べています。家の食事時間となるべくずらさないようにしたり、家族そろって(誰かと一緒に)食べられるといいでしょう。そして食事の終わり時間を決めておくことも大切です。この年齢の子どもの集中力は30分程度と言われています。決まった時間が過ぎたら残っていてもお皿を片付けてしまって構いません。そしてそのあとは次の食事時間まで出さないようにしましょう。ご飯の時間にきちんと食べないとお腹がすく、ということを覚えてもらうためです。しっかりお腹をすかせて、次の食事を迎えられるようにしてみてください。慣れるまで少し時間はかかるかもしれませんのが、これらを意識するだけでも変わってくると思います。

ただ、この時期の子どもたちには《食事を楽しむ気持ちを育てる》ことも大切です。

食べない日があってもいい、くらいの気持ちであまり無理強いせず、なるべく楽しい雰囲気で

食事時間を過ごしてもらえたたらと思います。

この他に、給食職員へのねぎらいのお言葉も多くいただきました。ありがとうございました。

今後も安全でおいしい給食を提供できるよう、努力してまいります。





1月

リトルキッズ	昼食	3色食品群			1~2歳児		3~5歳児	
		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	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー(乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)	午後おやつ
1 木	ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け さつま芋サラダ みそ汁(豆腐・青ねぎ) アップルゼリー	イチゴジャム・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・りんご・じゅース・レーズン・寒天・人参・青ねぎ・大根	ベーキングパウダー・みりん・風味調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 544 kcal 20.9 g 12.7 g 92.4 g 1.2 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
2 金	鉄分強化! ぶりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニソーラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごま油・ご飯・パン・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・豆乳・片栗粉・油	かぶ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ぶりかけ・みりん風味調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 551 kcal 20.7 g 18.8 g 78.0 g 1.4 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
3 土	ご飯 助宗タラのバター焼き 高野豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌・茹小豆缶	ほれん草・みかん缶・黄桃缶・寒天・人参・長ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 432 kcal 23.0 g 10.5 g 65.0 g 0.8 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
4 日	ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 カリフラワーと人参のごまサラダ みそ汁(かぶ・大根葉)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆乳・味噌	あおさ粉・かぶ・カリフラワー・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根葉	ワスター・ソース・ケチャップ・みりん・風味調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 479 kcal 23.4 g 19.4 g 57.0 g 1.2 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
5 月	ご飯 白糸タラのココロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) アップルゼリー	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆乳・味噌	かほらや・りんご・じゅース・寒天・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん・風味調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 487 kcal 19.9 g 15.5 g 71.6 g 1.1 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
6 火	ソース焼きうどん じやが芋のブッコリー・サラダ みそ汁(チングン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・ご飯・じやが芋・マヨドレ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・コーン・スナップ・エンドウ・チングン菜・ブッコリー・玉ねぎ・人参	ワスター・ソース・ぶりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 469 kcal 18.9 g 16.5 g 65.3 g 1.5 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
7 水	ご飯 助宗タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・りんご・ジャム・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	しめじ・パナナ・ほれん草・チーズ・寒天・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん・風味調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 472 kcal 19.7 g 14.8 g 69.0 g 1.3 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
8 木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チングン菜・ごぼう) ヨーグルト	うどん・ご飯・じやが芋・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・チングン菜・玉ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆粒・みりん・風味調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 506 kcal 21.1 g 16.3 g 73.9 g 1.6 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
9 金	ご飯 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベービーチーズCa/Fe	きゅうり・パリカ黄・れんこん・ワカメ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 526 kcal 21.1 g 19.4 g 71.3 g 1.8 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
10 土	鉄分強化! ぶりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁(小松菜・ソーメン)	ご飯・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かほらや・コーン・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 476 kcal 16.7 g 14.7 g 75.1 g 1.1 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
11 日	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつま芋のコロコロ焼き みそ汁(花ふ・油揚げ)	ごま・ご飯・さつま芋・エビ・砂糖・片栗粉・油	カットマト缶・玉ねぎ・人参・白菜	かほらや・コーン・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	ケチャップ・みりん・風味調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 453 kcal 21.7 g 14.0 g 64.4 g 1.1 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
12 月	鶏肉の和豆乳スープ・パスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	しらす・牛乳・豚肉・豆乳・味噌	みりん・風味調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 517 kcal 24.2 g 19.7 g 67.4 g 1.3 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)	
13 火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	イチゴジャム・ご飯・じやが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キヤベツ・みかん缶・ワカメ・寒天・人参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 534 kcal 18.7 g 19.3 g 77.4 g 0.8 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
14 水	ご飯 鶏と野菜のごま生姜煮 チングン菜と人参のコーン和え すまし汁(ソーメン・長ねぎ)	おこめリング・ごま・ご飯・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉	かほらや・コーン・チングン菜・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん・風味調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 447 kcal 15.7 g 14.0 g 70.8 g 1.0 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
15 木	ご飯 ●鮭の紅白甘酢あんかけ ●さつま芋とレーズンのきんとん風 みそ汁(豆腐・万能ねぎ) フルーツ(みかん)	イチゴジャム・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・みかん・レーズン・人参・大根・万能ねぎ	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 532 kcal 20.9 g 11.0 g 93.0 g 1.0 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量						
	エキス・ギー(たんぱく質・炭水化物・塩分)	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	611	25.2	18.9	90.9	1.5		
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	494	20.5	16.0	72.1	1.2		

ダイハイ(株)
応援サポート
林家たい平師匠

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いします!



お月よ♪♪♪♪♪♪♪♪
食べ物は良く噛んで食べましょう。
良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言わ
れています。



リトルキッズ	昼食	3色食品群			1~2歳児		3~5歳児	
		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	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー(乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)	午後おやつ
16 金	鉄分強化! ぶりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニソーラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごま油・ご飯・パン・マカロニミックス・砂糖・米粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・豆乳・豆腐	かぶ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ぶりかけ・みりん風味調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 544 kcal 20.7 g 18.8 g 76.5 g 1.4 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
17 土	ご飯 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	オレンジ・ほれん草・黄桃缶・寒天・人参・長ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 429 kcal 23.0 g 10.8 g 63.9 g 0.8 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
18 日	ご飯 ごま・ご油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆乳・味噌	あおさ粉・えのき茸・かぶ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参	あおさ粉・えのき茸・かぶ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスター・ソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 509 kcal 23.1 g 19.6 g 65.2 g 1.2 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
19 月	ご飯 白糸タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・豆乳・味噌	かほらや・りんご・玉ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 480 kcal 19.9 g 15.6 g 71.2 g 1.1 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
20 火	ソース焼きうどん じやが芋のブッコリー・サラダ みそ汁(チングン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・ご飯・じやが芋・マヨドレ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	うどん・ごま油・ご飯・じやが芋・マヨドレ・砂糖・油	ソース・焼きうどん・じやが芋のブッコリー・サラダ・みそ汁(チングン菜・油揚げ)	牛乳 466 kcal 18.8 g 16.6 g 65.4 g 1.6 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
21 水	ご飯 助宗タラのケチャップ甘酢あん 通肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	しめじ・パナナ・ほれん草・味噌・豆腐・野菜の醤油炒め	ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 477 kcal 19.8 g 14.8 g 70.2 g 1.3 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
22 木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チングン菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・じやが芋・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・砂糖・豆乳	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風味調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 504 kcal 21.0 g 16.1 g 73.6 g 1.6 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
23 金	●ツナのあおさおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごま・ご油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・春雨・小麦粉・油	おさ粉・きゅうり・春雨・小麦粉・油	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 567 kcal 21.9 g 22.0 g 74.4 g 1.6 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
24 土	鉄分強化! ぶりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁(小松菜・ソーメン)	ご飯・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・豆乳・味噌	かほらや・コーン・ごぼう・砂糖・豆乳	かほらや・コーン・りんご・玉ねぎ・人参・水菜・大根	牛乳 477 kcal 16.7 g 14.8 g 75.1 g 1.0 g	エキス・ギー たんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー アレルギー (乳成分・卵・小麦・豆乳・大豆・味噌・青ねぎ・大根)
25 日	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつま芋のコロコロ焼き みそ汁(花ふ・油揚げ)	ごま・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	エビ・キャベツ・豆乳・味噌	かほらや・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風味調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 448 kcal 21.7 g 14.0 g 63.2 g 1.1 g	エキス・ギー たんぱく質	