



木の実幼稚園

## 新年あけましておめでとうございます

イベントがたくさん楽しかった冬休みも終わり、幼稚園での生活がスタートします。クリスマスやお正月、楽しい思い出がいっぱいできたと思います。子供達から、お話聞けるのを楽しみにしています。また、年末はお忙しい中当社のミニマルシェに足を運んでいただき誠にありがとうございました。おかげさまで大盛況でございました。普段給食で使う食材に触れてもらえる良いきっかけになりましたら幸いです。今年も、従業員一同で、「安心・安全でおいしい給食」を提供していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

## おせち料理について

「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日」のことで、その時に食べるのがおせち料理です。お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごすようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。おせち料理は重箱に詰めるのが一般的で、これには幸せを重ねるという意味が込められています。また詰める料理にもおめでたい意味やいわれがあります。

### 黒豆

黒く日焼けするほどマメに、勤勉に働けるように

### 数の子

卵の数が多いことから子孫繁栄を願う縁起物

### 伊達巻き

形が巻物に似ていることから知識が増えるように



### きんとん

漢字で「金団」。黄金に例えて金運を呼ぶ縁起物

### 紅白なます

水引をかたどっているとされ、平安や平和を願う

### えび

茹でるとお年寄りのように曲がることから

長寿でいられるように



### 七草粥

七草粥とは、春の七草を使って作るお粥のことで、1月7日に食べる風習があります。新年から数えて7日目は、人を大切にする「人日（じんじつ）の節句」と言う「五節句」の日です。また、七草粥には「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。お正月にたくさん食べて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果も期待できます。

- せり
- すずな
- なすな
- すずしろ
- ごぎょう
- はこべら
- ほとけのざ



### ノロウイルスに注意

新型コロナウイルスもですが、この時期特に気を付けたいのがノロウイルス。感染すると1日から2日で嘔吐や下痢、腹痛を引き起こします。予防のために、

- ①調理前や食事前にしっかりと手を洗う。
  - ②牡蠣などの二枚貝をはじめ、食品はしっかりと加熱を行う。
  - ③調理器具や食器をよく洗う。
- のポイントを意識して取り組みましょう。



# 1月 献立表

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の弱さを整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぶりおやつ
12火	わかめご飯 鯖の西京焼き 高野豆腐の煮物 紅白なます 白玉雑煮	炊き込みわかめ 鯖,白みそ 高野豆腐,いんげん,昆布,かつおぶし 豆腐,白みそ,昆布,かつおぶし	しいたけ 大根,金時人参 金時人参,みつば	精白米 てんさい糖 てんさい糖 てんさい糖 白玉粉	料理酒,みりん,食塩 薄口醤油,みりん,食塩,料理酒 米酢,薄口醤油,食塩	403 kcal 18.6 g 6.2 g 1.6 g	カルシウムのエハース マシュマロ りんごジュース
13水	ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 りんご	豚肉 味噌,薄揚げ,昆布,かつおぶし	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン ほうれん草,にんじん 青ねぎ りんご	精白米 サラダ油,てんさい糖 白ごま,てんさい糖 じゃが芋	生姜,薄口醤油,みりん,料理酒 薄口醤油	361 kcal 15.4 g 7.8 g 1.7 g	雪の宿 オレンジジュース
14日	<b>お弁当日</b>						きな粉餅 ラムネ カルピスジュース
15金	ご飯 鶏肉のカレーチース焼き 人参しりしり コーンサラダ すまし汁	鶏肉,チース 豆腐 わかめ,昆布,かつおぶし	にんじん コーン,きゅうり,にんじん 玉ねぎ	精白米 てんさい糖 サラダ油	薄口醤油,みりん,料理酒,カレー粉 薄口醤油,みりん 青じそドレッシング 薄口醤油,みりん,食塩	413 kcal 18.9 g 12.9 g 1.8 g	りんご蒸しパン お茶
18日	雑煮 ひじきのサラダ 和風フライドポテト 味噌汁	鶏ミンチ,いんげん ひじき あおのり 味噌,昆布,かつおぶし	キャベツ,にんじん にんじん,ぶなしめじ,青ねぎ	精白米,てんさい糖,サラダ油 フライドポテト,サラダ油	生姜,薄口醤油,みりん,料理酒,薄口醤油 和風胡麻醤油ドレッシング 食塩	430 kcal 15.7 g 13.6 g 1.9 g	バタークッキー オレンジジュース
19火	食パン 煮込みハンバーグ ダブルポテトサラダ コンソメスープ キャンディチース	ハンバーグ ツナ キャンディチース	にんじん,玉ねぎ,しめじ,トマト 胡瓜,にんじん キャベツ,玉ねぎ,コーン	食パン サラダ油,てんさい糖 じゃが芋,さつま芋,マヨネーズ	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ 食塩 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	314 kcal 14.7 g 11.4 g 2.7 g	ハッピーターン ミニゼリー りんごジュース
20水	ご飯 鶏の照り焼き コーンソテー ほうれん草のおかか和え すまし汁	鶏肉 かつおぶし わかめ,昆布,かつおぶし	コーン ほうれん草,にんじん 大根,えのき	精白米 てんさい糖,片栗粉 サラダ油 てんさい糖	薄口醤油,みりん パセリ,食塩 薄口醤油 薄口醤油,みりん,食塩	415 kcal 19.2 g 13.2 g 1.7 g	ホームパイ カルピスジュース
21木	ご飯 鯖のみぞれ煮 卵焼き 白菜のゆかり和え 味噌汁	鯖 卵焼き 味噌,豆腐,わかめ,昆布,かつおぶし	大根 白菜,にんじん 玉ねぎ	精白米 てんさい糖	生姜,薄口醤油,料理酒,みりん ゆかり,食塩	410 kcal 18.5 g 15.0 g 1.8 g	きな粉クッキー お茶
22金	カレーライス ごぼうとコーンのサラダ バナナ	豚肉 ツナ	玉ねぎ,にんじん ごぼう,にんじん,コーン バナナ	精白米,サラダ油,じゃが芋 マヨネーズ	にんにく,カレールウ 食塩	411 kcal 10.4 g 10.4 g 1.5 g	おにぎり煎餅 りんごジュース
25日	ご飯 鯖のパン粉焼き 豆腐サラダ かきたま汁 オレンジ	鯖 豆腐 たまご,昆布,かつおぶし	胡瓜,にんじん,コーン えのき,玉ねぎ,青ねぎ オレンジ	精白米 マヨネーズ,パン粉	パセリ,食塩 和風胡麻醤油ドレッシング 薄口醤油,みりん,食塩	349 kcal 17.9 g 9.3 g 1.6 g	ココナッツサブレ マシュマロ オレンジジュース
26火	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 大根のおかか和え 青りんごゼリー	豚肉,薄揚げ,わかめ,昆布,かつおぶし 竹輪,あおのり かつおぶし	玉ねぎ,しめじ,青ねぎ 大根,にんじん	うどん,てんさい糖 薄力粉,片栗粉,サラダ油 てんさい糖 青りんごゼリー	薄口醤油,みりん,食塩 薄口醤油 薄口醤油,みりん,食塩	421 kcal 17.6 g 7.9 g 2.2 g	豆乳おからドーナツ お茶
27水	ご飯 豚肉の甘辛炒め ウインナー ブロッコリーのボン酢和え すまし汁	豚肉,味噌,赤味噌 ウインナー わかめ,豆腐,昆布,かつおぶし	キャベツ,玉ねぎ,にんじん ブロッコリー,しめじ 玉ねぎ	精白米 サラダ油,てんさい糖 てんさい糖	生姜,にんにく,薄口醤油,みりん,中華味,料理酒 ボン酢 薄口醤油,みりん,食塩	350 kcal 15.9 g 8.2 g 2.0 g	あんぱんまん煎餅 ラムネ カルピスジュース
28木	ご飯 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃのマヨ焼き ごぼうサラダ 味噌汁	鶏肉,いんげん,昆布,かつおぶし ツナ 味噌,薄揚げ,昆布,かつおぶし	大根,にんじん 南瓜,玉ねぎ にんじん,ごぼう,コーン 小松菜	精白米 サラダ油,てんさい糖 マヨネーズ 白ごま,てんさい糖 じゃが芋	薄口醤油,みりん,食塩,料理酒 食塩 薄口醤油,米酢 じゃが芋	421 kcal 16.5 g 13.7 g 1.5 g	ビスコ ミニゼリー りんごジュース
29金	ご飯 鶏つくねバーグ 豆サラダ 小松菜の磯辺和え すまし汁	鶏ミンチ 大豆 海苔 わかめ,昆布,かつおぶし	青ねぎ 胡瓜,にんじん 小松菜,えのき 玉ねぎ,にんじん	精白米 片栗粉,長芋 てんさい糖	にんにく,薄口醤油,生姜 焙煎胡麻ドレッシング 薄口醤油 薄口醤油,みりん,食塩	351 kcal 17.6 g 7.3 g 1.7 g	マリービスケット オレンジジュース

※1月は長手を使用する為(29日金曜日)、お子様がアレルギー該当でないか今一度ご確認ください。

※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、献立表の日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	388kcal	16.7g	10.5g	1.8g