



給食だより

木の実幼稚園

🌸 新年あけましておめでとうございます 🌸

あっという間に一年が過ぎ、また新しい一年が始まりました。

みんなはどんな冬休みを過ごしたのでしょうか。

子どもたちから、お話が聞けるのを楽しみにしています。

今年も、子どもたちに喜んでもらえるよう、たくさん食べてもらえるよう、従業員一同努めて参ります。

本年も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、料理には一つ一つ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



～ お雑煮の由来 ～

新年を迎えるにあたり、餅をついて他の産物とともに歳神様にお供えし、元日にそのお供えをお下がりとして頂くのが『お雑煮』です。

地域によって入れる具材が異なり、1番有名な違いはお餅の形です。

関東：角餅で味は醤油仕立て

関西：丸餅で味は味噌仕立て となっています。

今年最初の給食には、お雑煮風の味噌汁が出ます。

お餅は入りませんが、いつもの味噌汁との違いを見つけてみてください♪



ハートフードクリエイツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

1月献立表

2024年

木の葉幼稚園

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
9 (火)	始業式(午前保育)(預かり保育無し)						
10 (水)	わかめご飯	炊き込みわかめ		精白米		350 kcal	ぱりんこ
	ぶりの照り焼き	ぶり		本和香糖,片栗粉	料理酒,食塩,濃口醤油,みりん	16.0 g	マシュマロ
	じゃがいもとウィンナーのソテー	ウィンナー	コーン	じゃが芋,サラダ油	濃口醤油,料理酒,コンソメ,にんにく	9.7 g	オレンジジュース
11 (木)	健康風味噌汁	白みそ,昆布,かつおぶし	金時人参,大根,糸みつば	里芋		1.4 g	
	ミートスパゲティ	合挽肉	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト缶	スパゲティ,本和香糖,オリーブ油	グチャップ,ウスターソース,コンソメ,食塩,にんにく	321 kcal	ムーンライト
	さつま芋サラダ		胡瓜	さつま芋,マヨネーズ	食塩	10.5 g	りんごジュース
12 (金)	コンソメスープ		キャベツ,玉ねぎ,しめじ		パセリ,コンソメ,食塩	10.3 g	
						1.6 g	
	お弁当日 * 年長組さん遠足 * 						
15 (月)	ご飯			精白米		272 kcal	ハッピーターン
	デンジャオロス風炒め	豚肉	ピーマン,にんじん,だけのこ	本和香糖,ごま油,片栗粉	濃口醤油,料理酒,食塩,中華味,生姜,にんにく	12.2 g	ちょぼちょぼ
	豆腐サラダ	豆腐	にんじん,胡瓜		焼酎,胡麻ドレッシング	4.1 g	カルピスジュース
	すまし汁	わかめ,昆布,かつおぶし	大根		淡口醤油,みりん,食塩	1.4 g	
16 (火)	ご飯			精白米		372 kcal	ビスコ
	鶏の照り焼き	鶏肉	玉ねぎ	本和香糖,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒	18.0 g	ラムネ
	ちやしとほうれん草のソテー		もやし,ほうれん草,にんじん	サラダ油	食塩,こしょう,濃口醤油,料理酒,にんにく	13.7 g	オレンジジュース
17 (水)	味噌汁	薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	なす			1.4 g	
	ロールパン			ロールパン		292 kcal	ピラフおにぎり
	肉団子のクリーム煮	ミートボール,牛乳	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース		シチュー,ミルククリーム,食塩	8.7 g	お茶
18 (木)	コーンサラダ		コーン,胡瓜,にんじん		青じそドレッシング	9.9 g	
	青りんごゼリー				青りんごゼリー	1.8 g	
	ご飯			精白米		366 kcal	ホームバイ
19 (金)	鯖の塩焼き	鯖			食塩,料理酒	13.3 g	りんごジュース
	かぼちゃのマヨ焼き	ツナ	南瓜,玉ねぎ	マヨネーズ	食塩	16.1 g	
	すまし汁	昆布,かつおぶし	小松菜,にんじん		淡口醤油,みりん,食塩	1.2 g	
20 (土)	カツカレーライス		玉ねぎ,にんじん	精白米,じゃが芋,サラダ油	にんにく,カレールウ	427 kcal	雪の音
	(とんかつ)	豚カツ		サラダ油		10.3 g	カルピスジュース
	ごぼうサラダ		ごぼう,にんじん	本和香糖,白ごま	淡口醤油,米酢	12.5 g	
21 (日)						2.2 g	
	ひじきご飯	ひじき,薄揚げ,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん	精白米,本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	292 kcal	マシュマロコーンフレーク
	ジャーマンポテト	ウィンナー	玉ねぎ	じゃが芋,サラダ油	コンソメ,食塩,にんにく,パセリ	10.7 g	お茶
22 (月)	味噌汁	豆腐,味噌,昆布,かつおぶし	えのき			4.7 g	
						1.5 g	
	ご飯			精白米		303 kcal	ハーベスト
23 (火)	豚肉の生巻炒め	豚肉	白菜,にんじん,玉ねぎ,しめじ,ピーマン	本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜	11.6 g	フルーツラムネ
	ちくわの和風マヨ焼き	竹輪,青のり		マヨネーズ,本和香糖		7.9 g	オレンジジュース
	中華スープ		玉ねぎ,チンゲン菜	ごま油	中華味,淡口醤油,食塩	1.0 g	
24 (水)	ゆかりご飯			精白米		303 kcal	動物ビスケット
	鮭の西京焼き	鮭,白みそ		本和香糖	料理酒,みりん,食塩	16.9 g	りんごジュース
	人蔘しりしり	豆腐	にんじん,玉ねぎ	本和香糖,サラダ油	みりん,濃口醤油,食塩	4.2 g	
25 (木)	のっぺい汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし	小松菜,しめじ	里芋,片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩	1.2 g	
	ご飯			精白米		384 kcal	星だべよ
	鶏の唐辛子焼き	鶏肉		じゃが芋	にんにく,食塩,パセリ	15.8 g	カルピスジュース
26 (金)	ブロッコリーのサラダ	ツナ	ブロッコリー,にんじん	マヨネーズ	食塩	15.0 g	
	ミルクコンソメスープ	牛乳	玉ねぎ,コーン		コンソメ,食塩,パセリ	1.1 g	
	ご飯			精白米		325 kcal	ツナトースト
27 (土)	豚肉の韓川風	豚肉,たまご,昆布,かつおぶし	ごぼう,玉ねぎ,にんじん,青ねぎ	本和香糖,サラダ油	みりん,料理酒,濃口醤油	17.2 g	お茶
	大根の梅おかか和え	かつおぶし	大根,胡瓜,ねぎらめ	本和香糖	濃口醤油,みりん	5.9 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	ほうれん草,しめじ			1.7 g	
28 (日)	ご飯			精白米		362 kcal	バタークッキー
	ハンバーグ	ハンバーグ		本和香糖	グチャップ,ウスターソース	14.6 g	オレンジジュース
	かぼちゃと豆のサラダ	大豆	南瓜,胡瓜	マヨネーズ	食塩	12.0 g	
29 (月)	すまし汁	昆布,かつおぶし	玉ねぎ,しめじ		淡口醤油,みりん,食塩	1.5 g	
	ご飯			精白米		379 kcal	あんぱんまん煎餅
	鶏のカレーチーズ焼き	鶏肉,チーズ		本和香糖	濃口醤油,みりん,料理酒,カレー粉	18.2 g	マシュマロ
30 (火)	キャベツとおじゃこの和え物	ちりめんじゃこ	キャベツ,にんじん	本和香糖	濃口醤油,米酢	13.8 g	りんごジュース
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし		じゃが芋		1.4 g	
	あんかけ丼	鶏ひき肉,薄揚げ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,しめじ,小松菜	精白米,本和香糖,片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩,生姜	320 kcal	ピザポテト
31 (水)	切り干し大根のナムル		切り干し大根,胡瓜,にんじん	本和香糖,ごま油	濃口醤油,米酢	11.3 g	お茶
	りんご		りんご			5.1 g	
						1.4 g	

※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、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をお願いします。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	338kcal	13.7g	9.7g	1.5g