

# 1月予定献立表



上三川幼稚園

2023年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 日			元旦				
2 月							
3 火							
4 水	麦茶 だいごん煮	ごはん	キーマカレー ブロッコリーサラダ 甘夏缶	麦茶 ビスケット するめ	豚肉 大豆 牛乳 するめ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 ブロッコリー コーン カリフラワー 甘夏缶	米 油 ドレッシング ビスケット
5 木	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	松風焼 にんじんと大根のなます かまぼこ みかん 牛乳	麦茶 どら焼き	鶏肉 豚肉 牛乳	青のり ねぎ 玉ねぎ 大根 にんじん みかん	米 ハン粉 砂糖 ごま どら焼き
6 金	麦茶 にんじん煮	ごはん	さばのみそ煮 高野豆腐の卵とじ 麩のすまし汁 牛乳	麦茶 七草がゆ	さば 高野豆腐 たまご 牛乳	わかめ 生姜 たまねぎ にんじん 絹さや えのき 大豆 せり かぶ	米 砂糖 片栗粉 麩
7 土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ コールスローサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん コーン パナナ	米 油 ドレッシング せんべい
8 日							
9 月			成人の日				
10 火	麦茶 さといも煮	ごはん	鶏肉のから揚げ かにかまの卵焼き わかめスープ 牛乳	麦茶 メープルスコーン	鶏肉 かにかま 卵 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ 椎茸	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 ごま 小麦粉 グラニュー糖 パター メープル
11 水	麦茶 かぼちゃ煮	パン	クリームシチュー フレンチサラダ みかん 牛乳	麦茶 さつま芋のおしるこ風	鶏肉 牛乳 小豆	にんじん 玉ねぎ グリンピース 白菜 きゅうり みかん	ロールパン じゃが芋 サラダ油 ドレッシング さつま芋 砂糖
12 木	麦茶 さつま芋煮	ごはん	バーベキューチキン ブロッコリーと卵のサラダ ミネストローネ 牛乳	麦茶 焼きそば	鶏肉 たまご ウインナー 牛乳 いか 豚肉	玉ねぎ 生姜 にんにく ブロッコリー にんじん きゅうり トマト ビーマン キャベツ	米 砂糖 ドレッシング じゃが芋 焼きそば 麩
13 金	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	ぶり大根煮 栄養納豆 かんぴょうのかきたま汁 牛乳	麦茶 ヨーグルト	ぶり 納豆 鶏肉 たまご 牛乳	大根 生姜 にんじん 玉ねぎ にら にんにく かんぴょう	米 油 砂糖
14 土	麦茶 ビスケット	ごはん	中華丼 餃子 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 えび 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 チンゲン菜 生姜 にんにく 餃子 パナナ	米 ごま油 片栗粉 せんべい
15 日							
16 月	麦茶 だいごん煮	ごはん	肉豆腐 えび寄せフライ キャベツのみそ汁 牛乳	麦茶 麩のラスク	豚肉 豆腐 えび寄せフライ 牛乳	白菜 ねぎ にんじん 椎茸 小松菜 キャベツ いんげん	米 しらたき 砂糖 油 麩 グラニュー糖 マーガリン
17 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	ミートローフ 青のりポテト オレンジ コンソメスープ 牛乳	麦茶 米粉のガトーショコラ	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ビーマン チンゲン菜 キャベツ えのき オレンジ	米 ハン粉 砂糖 じゃが芋 ガトーショコラ
18 水	麦茶 さといも煮	ごはん	サーモンフライ 五目大豆煮 豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 プリンアラモード	鮭 大豆 豆腐 油揚げ 牛乳	にんじん いんげん 大根 椎茸 ねぎ みかん缶 バイン缶	米 油 こんにゃく 油 砂糖 ホイップクリーム
19 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	野菜いろいろ肉団子 白菜の信田和え 春雨スープ 牛乳	麦茶 コーンチーズのお好み焼き	豚肉 豆腐 牛乳 油揚げ チーズ かつお節	にんじん ビーマン れんこん 玉ねぎ 白菜 小松菜 チンゲン菜 ねぎ 椎茸 キャベツ	米 ハン粉 春雨 ごま油 小麦粉
20 金	麦茶 さつま芋煮	ごはん	ハヤシライス コーンと海藻サラダ パナナ 牛乳	麦茶 けんちんうどん	豚肉 ツナ 牛乳 油揚げ	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン パナナ 白菜 大根 ねぎ 海藻	米 じゃが芋 里芋 うどん
21 土	麦茶 ビスケット	ごはん	とんかつ キャベツとコーンのサラダ みかん 牛乳	麦茶 せんべい	とんかつ 牛乳	キャベツ コーン にんじん パナナ	米 油 マヨネーズ せんべい
22 日							
23 月	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	八宝菜 蒸ししゅうまい 中華たまごスープ 牛乳	麦茶 りんごゼリー (幼児のみ) せんべい	豚肉 えび たまご 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 筍 チンゲン菜 生姜 にんにく	米 ごま油 片栗粉 ゼリー
24 火	麦茶 さといも煮	ごはん	いわしのみぞれ煮 切干大根煮 りんご 牛乳	麦茶 シリアルバー	いわしのみぞれ煮 油揚げ 牛乳	切り干し大根 にんじん 椎茸 枝豆 りんご	米 砂糖 油 コーンフレーク マシュマロ バター
25 水	麦茶 にんじん煮	ごはん	照り焼きチキン かぼちゃのサラダ のっぺい汁 牛乳	麦茶 パナマフィン	鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ かぼちゃ きゅうり にんじん 大根 ごぼう いんげん パナナ	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 里芋 こんにゃく ホットケーキミックス粉
26 木	麦茶 だいごん煮	ごはん	豆腐とツナのソース焼き ひじきの煮物 みかん 牛乳	麦茶 たまごサンド	豆腐 ツナ 油揚げ 牛乳 たまご	ひじき たまねぎ にんじん いんげん みかん	米 ハン粉 片栗粉 油 砂糖 パン マヨネーズ
27 金	麦茶 さつま芋煮	ごはん	チキンマクグース ひよこ豆のスープ オレンジ 牛乳	麦茶 カタル風ドーナツ	鶏肉 ひよこ豆 牛乳	にんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン トマト キャベツ 大根 オレンジ	米 じゃが芋 ホットケーキミックス粉 油 メープル
28 土	麦茶 ビスケット	ごはん	筑前煮 たまごロール パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 たまごロール 牛乳	れんこん 大根 にんじん 筍 しいたけ ごぼう いんげん パナナ	米 里芋 こんにゃく 油 砂糖 せんべい
29 日							
30 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	麻婆豆腐 春雨スープ パナナ 牛乳	麦茶 ジャムサンド (イチゴジャム)	豆腐 豚肉 牛乳	ねぎ にんじん 椎茸 筍 生姜 にんにく 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ パナナ	米 ごま油 片栗粉 春雨 食パン イチゴジャム
31 火	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	豚肉スタミナ炒め マカロニサラダ 高野豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 原宿ドック (チーズ)	豚肉 ツナ 高野豆腐 牛乳	にんにくの芽 玉ねぎ にんじん しめじ ビーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン 小松菜	米 油 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 原宿ドック

\*食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養価平均値	未満児	487 Kcal	18.0g	14.7g	1.3g
	以上児	581 Kcal	21.9g	18.2g	1.5g

- 1月 17日 お誕生会
- 1月 27日 世界の料理 (カタル)

# きゅうしよくだより

2023年



あけましておめでとうございます 新年を迎えて、ひとまわり大きくなった感じがします。 今月は、日本の伝統行事が盛り沢山です。日本の伝統文化がうすれていくなか、子どものころから伝統文化に触れることにより、料理のいわれや意味を理解し、楽しみながら伝統料理を食べ、郷土の特色を伝えることができたらと思います。

## 正月の行事食(おせち料理)

みんなのおうちでは、どんなおせち料理かな？

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かすのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。

意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒に おいしく味わえるといいですね。



## 郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとに お雑煮に入る食材が異なっていることを知っていますか？



**東京**  
四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。



**新潟**  
イクラやさけ、しいたけなど具たくさん。



**京都**  
白味噌で味つけ、おもちは丸。



**福岡**  
丸いおもち。ぶりやしいたけが入っている。

## <1月7日> 春の七草(七草がゆ)



1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

## <1月11日> 鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。



## 旬の食材



カリフラワー



オレンジ



大根

野沢菜



きんかん



みかん

※ビタミン C が豊富なかんきつ類は、免疫力アップ、風邪予防の効果もあります。

## 旬の食材丸ごとレシピ

### ぶり大根



材料 (4人分)

大根・・・ 1/2 本  
ぶりのあら・・・ 250g  
☆煮汁  
水・・・ 3カップ  
醤油・・・ 70cc  
みりん・・・ 70cc  
砂糖・・・ 大さじ 3  
顆粒だし・・・ 大さじ 3

作り方

- 1 大根を食べやすい大きさに切り、面取りしたら米のとぎ汁で下茹でします。竹串がすっと通るくらいの柔らかさになったら火を止めます。
- 2 ぶりのあらも下茹でします。
- 3 鍋に煮汁の材料を入れ、ブリと大根を入れて煮込みます。蓋をして15分ほど、蓋を開けて煮汁が少なくなるまで煮込みます。
- 4 出来上がり！

## 旬の魚 ぶり

