

日/曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
5日 (金) ・ 19日 (金)	クリームシチュー ウインナー ・ さわやかサラダ	牛乳 マカロニのあべかわ	ごはん、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖	牛乳、ウインナー、鶏むね肉、きな粉	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ、パセリ	シチュールー、酢、食塩	エネルギー 650 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.3 g カルシウム 238 mg 塩分 2.6 g
9日 (火) ・ 22日 (月)	コーンフ레이크チキンのり酢和え ・ 七草風みそ汁	牛乳 米粉のスコーン *七草汁には7種類の野菜が入っています。どんな野菜かな。	ごはん、上新粉、コーンフ레이크、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ツナ水煮缶、白みそ	もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、せり、焼きのり	しょうゆ、酢、おろしにんにく、食塩	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 242 mg 塩分 1.7 g
10日 (水)	お餅 野菜の梅和え 水炊き風 ★餅つき会 ★お誕生日会	牛乳 マロンケーキ *お餅はきな粉とごま、お雑煮から選べます。	もち、砂糖、ロールケーキ、カラチョコ	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、くりの甘露煮、ホイップクリーム、すりごま、きな粉	キャベツ、だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、うめ干し	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 651 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.7 g カルシウム 357 mg 塩分 1.6 g
11日 (木) ・ 24日 (水)	魚の甘辛揚げ ほうれん草のナムル ・ 白菜とウインナーのスープ	牛乳 ふのラスク *魚はメルルーサを使います。	ごはん、片栗粉、焼ふ、砂糖、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、メルルーサ、ウインナー、バター、ごま	もやし、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、カットわかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.3 g カルシウム 214 mg 塩分 1.8 g
12日 (金) ・ 25日 (木)	鶏の照り焼き丼 ゆず香り漬け ・ 厚揚げのみそ汁	牛乳 りんごのコンポート おせんべい *りんごのコンポートは、りんごを砂糖とレモン汁で甘酸っぱく煮たおやつです。	ごはん、砂糖、油、即席漬の素、おせんべい	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、白みそ	りんご、たまねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ゆず果皮、焼きのり、しょうが、レモン果汁	みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.3 g カルシウム 267 mg 塩分 1.5 g
15日 (月) ・ 26日 (金)	ごま焼肉 ブロッコリーサラダ ・ 大根のみそ汁	牛乳 さつまいもとチーズの蒸しパン	ごはん、蒸しパンミックス、さつまいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、油揚げ、白みそ、チーズ、ごま	たまねぎ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、わかめ(乾)	しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく、食塩、こしょう	エネルギー 658 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.4 g カルシウム 318 mg 塩分 1.7 g
16日 (火) ・ 29日 (月)	わかさぎのマリネ 筑前煮 ・ 凍り豆腐のみそ汁 ★カミカミ献立	牛乳 りんご 青のり小魚 *旬のわかさぎ、よく噛んで食べましょう。	ごはん、板こんにゃく、片栗粉、油、砂糖	牛乳、わかさぎ、鶏もも肉、白みそ、青のり小魚、凍り豆腐	りんご、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、こまつな、ごぼう、えのきたけ、いんげん、干しいたけ、レモン果汁、パセリ	しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩、こしょう	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 616 mg 塩分 1.5 g
17日 (水)	さつまいものコロッケ 雪中キャベツ 人参グラッセ みぞれ汁	牛乳 じゃこトースト *小谷の特産雪中キャベツを使用します。	ごはん、さつまいも、食パン、パン粉、つきこん、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、ハム、しらす干し、バター	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、ねぎ、こまつな	中濃ソース、しょうゆ、酒、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー 657 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.9 g カルシウム 285 mg 塩分 1.7 g
18日 (木) ・ 30日 (火)	さけの黒ごまみそ焼き 大豆とほうれん草のサラダ ・ さつまいものみそ汁	フルーツの生クリーム和え	ごはん、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	さけ、生クリーム、ツナ水煮缶、だいたいず水煮缶詰、白みそ、すりごま	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キウイフルーツ、いんげん(ゆで)、しょうが	酒、しょうゆ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.4 g カルシウム 63 mg 塩分 0.9 g

23日 (火)	黒豆甘煮 カリカリ田作り きんぴらごぼう(おせち) 紅白なます かまぼこ 切りいかの佃煮 栗きんとん チンゲン菜のゆず風味汁 ★食育の日 ★食育の日ですが、ごはんを持参してください。	牛乳 ビスケットの天ぷら *おせち料理を提供します。 おやつは小谷の郷土食であるビスケットの天ぷらです。	ごはん、さつまいも、砂糖、てんぷら粉、グラニュー糖、油、ごま油、ビスケット	黒豆、たつくり、ちくわ、かまぼこ、きりいか	だいこん、にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、しいたけ、ゆず果汁	しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	エネルギー 678 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.2 g カルシウム 458 mg 塩分 2.0 g
31日 (水)	あんかけ焼きそば パイン入りサラダ きのこのスープ ★ごはんはいりません	ほうじ茶 チーズおかかおにぎり	ゆで中華めん、米、フレンチドレッシング、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩)、チーズ、かつお節	はくさい、キャベツ、パイン缶、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、干しいたけ	しょうゆ、酒、コンソメ、オイスターソース、おろしにんにく、食塩、こしょう	エネルギー 500 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.5 g カルシウム 127 mg 塩分 1.7 mg



じゃこトースト

材料(4人分)

食パン	2枚	しらす干し	16g
		マヨネーズ	20g
		パセリ	少々



作り方

- ①食パンは半分に切る。
- ②しらす干しとマヨネーズ、パセリを混ぜる。
- ③食パンに②をスプーンで塗り、オーブントースターで焦げ目がつく程度に焼く。

しらす干しには塩分があるため、マヨネーズは少なめにしていますが、お好みで加減してください。
パセリは彩りで使用していますが、保育園では臭いのない乾燥パセリを使っています。
簡単にできておいしいので、おやつや朝食に是非お試しください。

●●●おせち料理の言われ●●●

お正月に食べるおせち料理は「五穀豊穰、無病息災、子孫繁栄」などの願いが込められています。又、三が日は、毎日使っているかまども休め、普段家事に追われる主婦を家事から解放するという意味も含め、保存の効くような料理を中心に重箱に詰めていただくことが多いです。重箱に詰めるのは、めでたさを重ねるという意味も込められています。

- お餅 ……前年の豊作を感謝し、新年の豊作と幸福を祈るもの。長く伸びて切れないことから、長寿を願う意味も込められている。又、1月11日は鏡開きでお正月の間神様にお供えしていたお餅を下ろして食べ、1年の無病息災を願う
- 田作り ……カタクチイワシの稚魚の乾燥品で、田んぼの豊作を祈るもの
- 煮豆 ……まめに(健康で)暮らせるように
- 紅白なます ……お祝いの水引にちなんだもの
- かまぼこ ……かまぼこの形が日の出に似ていることから。紅白の赤は「魔除け」白は「清浄」を示す
- きんぴらごぼう ……ごぼうは地中に根を張り、力強く成長することから
- 切りいか ……「寿留女」の当て字から女性の健康や子孫繁栄を願うもの。足の多いするめは縁起がいいとされる
- 栗きんとん ……きん(金)は商売繁盛、金運、財運の意味から。栗は勝ち栗から勝負にちなんだもの

保育園では、1月23日におせち料理を給食に提供する予定です。この機会にお家でもおせち料理のいわれを話題にしてみましよう。 皆さんよいお年をお迎えください。