1月 きゅうしょくだより

令和５年
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材と料理

ほうれん草：ほうれん草ときのこのソテー
　　もやしの胡麻和え
小松菜：青菜の炒め煮
白　菜：白菜のおひたし、味噌汁
キャベツ：豆乳キャベツスープ、味噌汁
　　しょう油フレンチ、ホイコーロー
かぶ：雑炊、温野菜サラダ、味噌汁
大根：炒めなます、雑炊、うしお汁
　　中華サラダ
ブロッコリー：温野菜サラダ
ぶり：うしお汁
果物：みかん、りんご、ぽんかん

献立の紹介

● 今月は古くから伝わる日本の食文化にちなんだ献立を多く取り入れました。
　七草がゆ：雑炊
　鏡 開 き：ひじきおこわ（もち米を食べます。）
　小 正 月：小豆がゆ

● 寒い時期なので身体が温まる献立を取り入れました。
　ツナグラタン、豆乳キャベツスープ、雑炊、うしお汁、肉まん、しっぽくうどんなど
★うしお汁：魚介類のだしを塩で味付けをした汁物です。

● 日本の郷土料理を取り入れました。
しっぽくうどん（香川県）
数種類の野菜と油揚げ、豆腐等をだし汁で煮込み、うどんの上にかけた讃岐の冬の郷土料理です。

年始の行事と食べもの

おせち料理、春の七草粥、鏡開きのお汁粉と１月は食にまつわる伝統行事がたくさんあります。
「何でお正月はご馳走を食べるの？」「七草がゆは何でできているの？」「鏡開きはなんでするの？」と会話が広がることでしょう。そんな時に行事の由来を家族で話すことで、子どもの心に残る伝承行事になっていきます。古くから続く伝統行事を家族で一緒に楽しみましょう。

お正月とは・・・
年の初めに「神様」を迎え、今年１年の家族の健康と繁栄を祈り、お供え物（おせち料理）をして新年をむかえられたことに感謝し、家族そろっておせち料理でお祝いする行事です。

鏡開き
１１日、お供えしたおもちを下げ、割ってお汁粉に入れ食べると運が開けると言われています。

小正月
１５日、この日までが松の内として正月の締めくくりの日です。朝に小豆粥を食べる習慣があります。

七草粥
７日の朝に七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）をおかゆに入れて食べます。

お餅など、小さい子どもには食べにくい料理もありますので、大人が一緒に食べながら見守りましょう。

令和5年1月　予定献立表

ちとせ山ゆり保育園

日	曜日	昼食献立名	午後おやつ 献立名	延長補食 （19時以降）	栄養価		
						乳児	幼児
4 ・ 18	水	ごはん ホイコーロー さつま芋のオレンジ煮 清汁（絹豆腐・生わかめ） 季節の果物	牛乳 昆布ごはん	お菓子 （ジュース）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517kcal 16.7g 11.3g 1.1g	630kcal 19.8g 12.4g 1.4g
5 ・ 19	木	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き ほうれん草ときのこのソテー 味噌汁（生揚げ・もやし） 季節の果物	牛乳 チーズおやき	ゆかりごはん （ジュース）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 21.8g 16.5g 1.5g	601kcal 26.3g 19.3g 1.9g
6 ・ 23	金 ・ 月	ロールパン ツナグラタン 野菜スティック 豆乳キャベツスープ 季節の果物	お茶 雑炊	お菓子 （ジュース）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465kcal 16.5g 15.5g 2.1g	540kcal 18.2g 16.6g 1.8g
7 ・ 21	土	ごはん ひじき入り卵焼き 炒めなます 味噌汁（麩・玉ねぎ） 季節の果物	牛乳 ベジロール	お菓子 （ジュース）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518kcal 17.5g 15.6g 1.9g	630kcal 21.1g 18.1g 2.3g
10	火	ごはん 生揚げの土佐煮 リヨネーズポテト 味噌汁（えのきたけ・白菜） 季節の果物	ミルクココア カステラ	カレーピラフ （ジュース）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 16.3g 15.3g 1.4g	607kcal 19.4g 17.8g 1.6g
11 ・ 25	水	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ 青菜の炒め煮 うしお汁 季節の果物	牛乳 ひじきおこわ	お菓子 （ジュース）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 17.7g 17.9g 1.5g	624kcal 21.6g 20.8g 1.6g
12 ・ 26	木	カレーライス しょうゆフレンチ 季節の果物	牛乳 ぶどうのソイゼリー	人参ごはん （ジュース）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	397kcal 14.4g 7.7g 1.2g	584kcal 20.2g 11.6g 1.6g
13 ・ 27	金	ごはん 魚のポテトフレーク焼き 拌三絲 味噌汁（油揚げ・かぶ・かぶの葉） 季節の果物	お茶 小豆がゆ	お菓子 （ジュース）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 15.9g 11.6g 1.4g	532kcal 17.5g 11.6g 1.5g
14 ・ 28	土	ごはん だし巻卵 白菜のおひたし 味噌汁（里芋・長ねぎ） 季節の果物	牛乳 レーズンロール	お菓子 （ジュース）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 18.1g 15.2g 1.6g	620kcal 22.0g 17.3g 1.8g
16 ・ 30	月	はちみつサンド 豆腐のミートローフ 温野菜サラダ 牛乳 季節の果物	お茶 茶巾しぼり	野菜ピラフ （ジュース）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457kcal 15.1g 14.3g 1g	561kcal 18.7g 18.9g 1.3g
17 ・ 31	火	しっぽくうどん 魚の立田揚げ もやしの胡麻和え 季節の果物	のむヨーグルト 小倉バターパン	ツナ炒飯 （ジュース）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 19.9g 16.6g 2g	639kcal 23.7g 18.5g 1.8g
20	金	ごはん レバーの立田揚げケチャップ煮 中華サラダ 味噌汁（コーン・キャベツ） 季節の果物	牛乳 肉まん	ふりかけごはん （ジュース）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 18.1g 15.4g 1.7g	608kcal 21.7g 17.8g 2.1g
24	火	ハンバーガー スピナチサラダ ポテトスープ 季節の果物	牛乳 アップルパイ お誕生会	ゆかりごはん （ジュース）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	523kcal 15.0g 14.7g 1.4g	610kcal 25.8g 22.5g 1.7g

季節の果物：サンプルケース・産地表を参照して下さい。
献立は川崎市保育所給食を参考にしています。