

食育だより



令和3年 1月
マ・メール保育園



1月のこんだて



明けましておめでとうございます

1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月（睦月）といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。

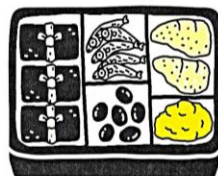


おせち料理とそのいわれ

おせちには、昔からの風習、家族の歴史、地方色が表れます。

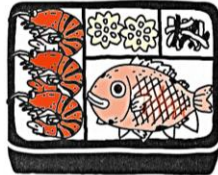
① 一の重（口取り・祝肴）

黒豆：健康でマメに暮らす
カズノコ：子宝に恵まれる
田作り：豊作の祈りをこめる
コンブ：「よろこんぶ」の意味
キントン：金団。お金に見たて、お金がたまる



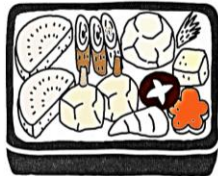
② 二の重（焼き物・酢の物）

タイ：「おめでタイ」ことの意味
エビ：腰が曲がるまでの長寿



③ 三の重（煮物）

ダイコン：根をはって生きる
ゴボウ：細く長く生きる
クワイ・サトイモ：踏まれても強く
生きられるように



実践 やってみよう！ 簡単おせちの作り方

☆一の重 リンゴキントン

【材料】
サツマイモ（金時）…正味200g
リンゴ（紅玉）…1/2個
【調味料】
砂糖…80g 水…1/2カップ
塩…小さじ1/4 みりん…大さじ1
【作り方】
①サツマイモの皮は厚く剥き、輪切りにしてゆでる。
②熱いうちに裏ごしする。
③調味料を入れて、照りが出るまで練り上げる。
④③が冷めたら、イチヨウ切りにしたリンゴを加える。

△三の重 焼き豚

【材料】
豚肩ロース肉（かたまり）…500g、ショウガ1片、ネギ1本、（ニンニク1片）、サラダ油…大さじ2
【調味料】
水…2カップ 酒…大さじ5
砂糖…大さじ2 しょうゆ…3/4カップ
【作り方】
①豚肉はたこ糸を巻き、形を整える。
②①を焼いて焼き色をつける。
③厚手のなべに、調味料と②、ショウガとネギを入れ、煮込む。

おかゆを食べて、体調をととのえましょう



年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子をととのえるためや、厄よけのために、1月7日にはセリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされており、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。

※アズキの赤は邪気を払い、1年間万病を防ぐと言われ、アズキがゆを食べる風習があります。

1月11日は“鏡開き”です

飾っておいた鏡もちを、おしるこやぜんざいなどにして、家族で食べましょう。



日	曜日	献立名	午後おやつ	体内での働き				カロリー		
				ちからのもと	体をつくるもと	調子を整える	その他	3歳以上	3歳未満	
4	月	ごはん ぶりの照り煮	ライスバスタソテー あげと玉ねぎのみそ汁	豆乳 白桃入りゼリー	米、片栗粉 ライスバスタ 砂糖、油	ぶり、油揚げ 鶏肉、みそ 豆乳、アガー	人参、コーン グリンピース 玉ねぎ、白桃缶	みりん ケチャップ	597Kcal	438Kcal
5	火	ごはん 豚もやし炒め	カレー風味の粉ふき芋 わかめと大根のおすまし	豆乳 豆腐ドーナツ	米、油、砂糖 カレールウ じゃが芋、米粉	豚肉、わかめ ベーキングパウダー 大根、人参 玉ねぎ	もやし 豆腐、豆乳	がらすープ	534Kcal	425Kcal
6	水	ごはん 鶏のマーマレード焼き	ひじき煮 高野豆腐と白菜のみそ汁	豆乳 豆乳きなこもち	米、砂糖 マーマレードジャム 片栗粉	鶏肉、みそ 高野豆腐、豆乳 きな粉、ひじき	白菜、人参 コーン、生姜 グリンピース	みりん	613Kcal	487Kcal
7	木	ごはん 肉じゃが	じゃことキャベツのおかか和え えのきとねぎのみそ汁	お茶 七草粥	米、油 砂糖 じゃが芋	豚肉、みそ かつお節 しらす	玉ねぎ、キャベツ えのき、もやし 人参、ねぎ、七草	みりん	519Kcal	420Kcal
8	金	コーンクリームスパゲティ	オレンジ 青菜と豆腐のスープ	お茶 ごはんのおしるこ風	ライスバスタ 米、片栗粉 ゆであずき、油	鶏肉 豆腐 豆乳	玉ねぎ、小松菜 コーンクリーム缶 人参、オレンジ	がらすープ	531Kcal	422Kcal
9	土	小えびと野菜のとりみそ汁	胡瓜のごまじょうゆ和え えのきとなすのみそ汁		ごま油、米 砂糖、ごま 片栗粉	小えび みそ 豚肉	白菜、ほうれん草 なす、人参、胡瓜 えのき、玉ねぎ	みりん	394Kcal	325Kcal
11	月		成人の日							
12	火	ゆかりごはん サーモンフライ	切干大根とツナの和え物 もやしとわかめのみそ汁	豆乳 みたらし団子風	米、米粉、片栗粉 油、砂糖、ごま油 ポテトフレーク	ツナ、わかめ 鮭、みそ 豆腐、豆乳	切干大根、胡瓜 もやし、人参 ゆかり粉	ケチャップ ウスターソース	616Kcal	471Kcal
13	水	ごはん マーボー豆腐	チンゲン菜のナムル 春雨としめじのスープ	豆乳 スイートポテト	米、砂糖、片栗粉 ごま油、春雨 さつま芋、油	豆腐、豚肉 豆乳 みそ	しめじ、人参 生姜、チンゲン菜 コーン、ねぎ	がらすープ	564Kcal	448Kcal
14	木	ごはん 鶏の唐揚げ	かぼちゃ煮 青菜と玉ねぎのみそ汁	お茶 じゃこ入り おかかおにぎり	米、油 片栗粉 砂糖	鶏肉、しらす ベーキングパウダー みそ、かつお節	かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ、生姜	みりん	604Kcal	461Kcal
15	金	ドライカレー	りんご キャベツとわかめのスープ	豆乳 米粉せんべい	カレールウ、油 米、ごま、砂糖 米粉、片栗粉	豚肉 わかめ 豆乳	キャベツ、玉ねぎ 人参、トマトホール缶 ピーマン、りんご	ケチャップ ウスターソース がらすープ	605Kcal	463Kcal
16	土	鶏すき丼	高野豆腐のうま煮 じゃが芋とえのきのみそ汁		米 じゃが芋 砂糖	鶏肉 高野豆腐 みそ	玉ねぎ 人参、えのき みそ	みりん	446Kcal	355Kcal
18	月	ごはん 豚の生姜焼き	大豆の五目煮 大根とほうれん草のみそ汁	豆乳 メープルジャム入りケーキ	米、油、米粉 片栗粉、砂糖 メープルジャム	豚肉、大豆、ひじき 油揚げ、みそ、豆乳	玉ねぎ、人参 大根、生姜 ほうれん草	みりん バラエッセンス	618Kcal	498Kcal
19	火	米粉パン チキンケチャップ	小えびとブロッコリーのソテー わかめと豆腐のスープ	お茶 五平もち	米粉パン ごま、油、米 ごま油、砂糖	鶏肉、小えび 豆腐、みそ わかめ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー キャベツ	ケチャップ がらすープ	516Kcal	424Kcal
20	水	ごはん フルコギ	オレンジ 青菜とコーンの中華スープ	豆乳 焼き芋	米、砂糖 さつま芋 ごま油	豚肉 豆乳 みそ	もやし、人参 オレンジ、にら 小松菜、コーン	みりん がらすープ	529Kcal	428Kcal
21	木	わかめごはん 白身魚のあげほの焼き	厚揚げのそぼろ煮 なすとしめじのみそ汁	お茶 干しえび入り 菜めしおにぎり	米、砂糖 片栗粉 マヨドレ	わかめごはんの素 鶏肉、ほき、みそ 厚揚げ、干しえび	グリンピース なす、しめじ 菜めしの素、人参	みりん	519Kcal	429Kcal
22	金	ごはん タンドリーチキン	じゃこの和風サラダ もやしとチンゲン菜のみそ汁	豆乳 ポテトもち	米、カレールウ ごま油、じゃが芋 片栗粉、砂糖、油	鶏肉、豆乳 みそ しらす	キャベツ チンゲン菜 もやし、人参	ケチャップ	620Kcal	482Kcal
23	土	ねぎ塩豚丼	きんぴらごぼう かぶと水菜のみそ汁		米、砂糖 油、ごま ごま油	豚肉 みそ	人参、ねぎ ごぼう、かぶ 玉ねぎ、水菜	みりん がらすープ	433Kcal	324Kcal
25	月	菜めしごはん さわらの西京焼き	ライスバスタサラダ えのきとほうれん草のみそ汁	豆乳 ぶどうゼリー	米、砂糖 ライスバスタ マヨドレ	さわら、みそ 豆乳、ツナ アガー	えのき、コーン、人参 ほうれん草、菜めしの素 ぶどうジュース	みりん	543Kcal	421Kcal
26	火	ごはん 油淋鶏	春雨の中華和え わかめと玉ねぎの中華スープ	豆乳 高野豆腐のきなこ和え	米、ごま油 砂糖、春雨 片栗粉、油	鶏肉、わかめ 豆乳、きな粉 高野豆腐	人参、胡瓜 玉ねぎ ねぎ、生姜	がらすープ みりん	669Kcal	538Kcal
27	水	ごはん ハンバーグ	干しえびと青菜のソテー 大根と人参のみそ汁	豆乳 いちごジャム入りケーキ 豆乳ホイップ添え	米粉、片栗粉、油 米、砂糖、ごま油 いちごジャム	豚肉、鶏肉、干しえび 豆乳ホイップ、みそ ベーキングパウダー、豆乳	キャベツ、人参 小松菜、大根 玉ねぎ、黄桃缶	ケチャップ、がらすープ ウスターソース バラエッセンス	693Kcal	548Kcal
28	木	みそうどん	がんも煮 りんご	お茶 ゆかりおにぎり	米粉めん 米 砂糖	豚肉 がんも みそ	白菜、人参 りんご、ねぎ ゆかり粉	みりん	518Kcal	425Kcal
29	金	炊き込みごはん あじの塩こうじ焼き	ブロッコリーのごま和え しめじとキャベツのみそ汁	豆乳 かぼちゃプリン	米 ごま 砂糖	鶏肉、あじ、油揚げ みそ、豆乳、アガー 豆乳ホイップ	人参、かぼちゃ、胡瓜 小松菜、大根 ブロッコリー、キャベツ	みりん 塩こうじだれ	588Kcal	449Kcal
30	土	醤油ラーメン	白身魚の磯辺揚げ ひとくちゼリー		ライスバスタ ゼリー、油 片栗粉、米粉	豚肉 ほき 青のり粉	もやし コーン ねぎ、人参	がらすープ	394Kcal	327Kcal

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。

※ みそ汁には、カルシウムを補うために煮干し粉を入れてあります。