



# 1月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園

令和6年12月25日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日 (曜日)	献立名	食品名
1月 4日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ	牛乳 バナナ
1月 18日 (土)	・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 せんべい
	☆ちゃんこ風うどん ☆ブロッコリーおかか和え ☆オレンジ ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・大根・白菜・人参・ごま油・味噌・醤油・にんにく・生姜・かつお節・昆布 ブロッコリー・醤油・かつお節 オレンジ 牛乳
1月 6日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆ゴールデンキウイ	牛乳 ゴールデンキウイ
★1月 20日 (月)	・午後おやつ ☆牛乳 ☆鉄強化菓子	牛乳 鉄強化菓子
	☆ごはん ☆根菜汁 ☆鶏肉のさっぱり煮 ☆キャベツのり和え ☆りんご (完了食・オレンジ) ☆牛乳	ごはん 豚ももスライス・大根・玉葱・人参・油・味噌・みりん・かつお節・昆布 鶏もも肉・醤油・酢・砂糖・生姜・にんにく・片栗粉 キャベツ・のり・醤油 りんご・オレンジ 牛乳
1月 7日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ	牛乳 オレンジ
	・午後おやつ ☆鉄強化チーズ ☆七草風粥	鉄強化チーズ 米・大根・ほうれん草・水菜・かいわれ大根・塩・醤油・かつお節・昆布
	☆バターロール ☆人参ポタージュ ☆豚肉のマーマレード焼き ☆キャベツとコーンのサラダ ☆バナナ ☆牛乳	ロールパン 人参・玉葱・油・牛乳・無調整豆乳・塩・パセリ・バター 豚ロース肉・生姜・醤油・マーマレード キャベツ・きゅうり・ホールコーン・油・酢・醤油・砂糖 バナナ 牛乳
1月 8日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・バナナ)	牛乳 りんご・バナナ
	・午後おやつ ☆牛乳 ☆干し芋 ☆クラッカー	牛乳 干し芋 クラッカー
	☆ふりかけごはん ☆玉葱とふのりの味噌汁 ☆うま煮 ☆白菜ごま和え ☆オレンジ ☆牛乳	米・ふりかけ 玉葱・ふのり・味噌・煮干し 鶏もも肉・人参・たけのこ水煮・ごぼう・大根・干椎茸・油・砂糖・酒・みりん・醤油・昆布 白菜・すりごま・醤油・砂糖 オレンジ 牛乳
1月 9日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ	牛乳 バナナ
★1月 23日 (木)	・午後おやつ ☆牛乳 ☆ソフトドーナツ	牛乳 薄力粉・ベーキングパウダー・フォローアップミルク・卵・砂糖・油
	☆ごはん ☆ほうれん草とえのきの味噌汁 ☆鮭のマヨネーズ焼き ☆じゃが芋の味噌煮 ☆パイ缶 ☆牛乳	米 ほうれん草・えのき・味噌・煮干し 鮭・マヨネーズ じゃが芋・油・砂糖・醤油・味噌 パイ缶 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
1月 10日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆ゴールデンキウイ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ミルクパン	牛乳 ゴールデンキウイ 牛乳 薄力粉・米粉・ベーキングパウダー・砂糖・フォローアップミルク・油
★1月 24日 (金)	☆ごはん ☆玉葱とコーンのスープ (0~2歳児) ☆ハヤシライス ☆ブロッコリー味噌マヨネーズ ☆みかん ☆牛乳	米 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 豚ももスライス・玉葱・人参・しめじ・油・バター・薄力粉・トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・醤油・味噌・みりん・塩 ブロッコリー・味噌・マヨネーズ みかん 牛乳
1月 11日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 オレンジ 牛乳 せんべい
1月 25日 (土)	☆味噌ラーメン ☆さつま芋の含め煮 ☆バナナ ☆牛乳	中華めん・豚ももひき肉・もやし・玉葱・白菜・人参・ホールコーン・油・味噌・醤油・鶏ガラ・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 さつま芋・砂糖・醤油 バナナ 牛乳
1月 14日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・バナナ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 りんご・バナナ 牛乳 ビスケット
★1月 28日 (火)	☆ごはん ☆人参とコーンのスープ (0~2歳児) ☆チキンカレー ☆大根わかめ和え ☆みかん ☆牛乳	米 人参・ホールコーン・醤油・塩・昆布 鶏もも肉・メークイン・玉葱・人参・油・にんにく・生姜・醤油・カレールウ・福神漬 大根・わかめ・醤油 みかん 牛乳
1月 15日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆ゴールデンキウイ ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化菓子	牛乳 ゴールデンキウイ ヨーグルト 鉄強化菓子
1月 29日 (水)	☆ごはん ☆豆腐と玉葱の味噌汁 ☆かれいのフライ ☆小松菜のナムル ☆バナナ ☆牛乳	米 木綿豆腐・玉葱・味噌・煮干し かれい・塩・薄力粉・油・パン粉 小松菜・醤油・ごま油・いりごま バナナ 牛乳
1月 16日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆メロンパン	牛乳 バナナ 牛乳 メロンパン
★1月 30日 (木)	☆ごはん ☆白菜とコーンの豆乳味噌汁 ☆さばの味噌煮 ☆ほうれん草のソテー ☆りんご (完了食・オレンジ) ☆牛乳	米 白菜・ホールコーン・無調整豆乳・味噌・煮干し さば・味噌・醤油・砂糖・酒・生姜 ほうれん草・油・塩 りんご・オレンジ 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★1月 17日 (金) 始業式	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・オレンジ)	牛乳 りんご・オレンジ
	・午後おやつ ☆牛乳 ☆オレンジミルクケーキ	牛乳 薄力粉・ベーキングパウダー・フォローアップミルク・卵・砂糖・オレンジジュース・マーマレード・バター
★1月 31日 (金)	☆醤油ラーメン ☆青のりポテト ☆パイ缶 ☆牛乳	中華めん・豚ももスライス・玉葱・もやし・人参・油・ほうれん草・醤油・塩・鶏がら・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布・ラーメンスープの素 じゃが芋・塩・青のり パイ缶 牛乳
★1月 21日 (火) 誕生会	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・オレンジ)	牛乳 りんご・オレンジ
	・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 せんべい
1月 22日 (水)	☆ごはん ☆大根と人参の味噌汁 ☆鶏肉のから揚げ ☆キャベツとコーンのサラダ ☆ゼリー ☆牛乳	米 大根・人参・味噌・煮干し 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・油 キャベツ・きゅうり・ホールコーン・油・酢・醤油・砂糖 いちごゼリー 牛乳
	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ	牛乳 オレンジ
1月 22日 (水)	・午後おやつ ☆牛乳 ☆干し芋 ☆クラッカー	牛乳 干し芋 クラッカー
	☆ふりかけごはん ☆玉葱とふのり味噌汁 ☆大豆と鶏肉の煮物 ☆白菜ごま和え ☆バナナ ☆牛乳	米・ふりかけ 玉葱・ふのり・味噌・煮干し 大豆水煮・鶏もも肉・じゃが芋・人参・干椎茸・油・砂糖・酒・醤油 白菜・すりごま・醤油・砂糖 バナナ 牛乳
★1月 27日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ	牛乳 オレンジ
	・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 せんべい
★1月 27日 (月)	☆わかめごはん ☆油揚げと小松菜の味噌汁 ☆豚肉のごま揚げ ☆大根ツナサラダ ☆パイ ☆牛乳	米・わかめ・塩 油揚げ・小松菜・味噌・煮干し 豚ももスライス・生姜・醤油・酒・卵・薄力粉・片栗粉・いりごま・すりごま・油 大根・ツナフレーク・きゅうり・油・酢・醤油・砂糖・塩 パイ 牛乳

\*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

\*夕方のおやつでは、麦茶とおやつ（ビスケット、せんべい類）を食べています。

\*年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。

\*みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。

### 春の七草

1月7日は人日（じんじつ）の節句といって七草粥を食べる習わしがあります。

春の七草である、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（かぶ）・スズシロ（大根）を用いて、塩で味つけをします。

温かいお粥を食べて1年の無病息災を願いましょう。



### 体を温める食材をとろう

食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。

土の中でできる生姜、ごぼう、人参、ねぎなどの野菜や、味噌や醤油などの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。

毎日の食事に積極的に取り入れるといいでしょう。



# 食のウオッチング

## 冬休み中も規則正しい生活を送りましょう！

大晦日やお正月は、ご馳走を食べる機会が多かったり、ついつい夜更かしをしてしまったりと、子どもも大人も不規則な生活になりがちです。

生活リズムが乱れることで疲れがたまり、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなるため、食事・運動・休養に気を配り、規則正しい生活を心がけましょう。

### 伝統的な行事

1年をお祝いするお正月をはじめ、1月には様々な行事食があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起を担いだりと、どの行事にも意味が込められています。

### おせち料理

3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)のように、季節の節目になる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「おせち」と呼んでいました。現在ではお正月料理のことをいいます。

お正月の間、料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある食材が使われています。



### お雑煮

お雑煮は、お正月に神様にお供えした鏡餅を下げたあと、その土地の産物と餅を鍋で煮て食べたのが始まりと言われています。

そのため、お雑煮に入る食材や、餅の種類、味付けなどは様々です。

北海道では焼いた角餅が入った甘めのすまし汁のお雑煮が多いようです。



### 七草風粥

1月7日に七草を食べると、1年間健康に過ごせるとのいわれがあり、給食では七草にみたてた野菜を使って、「七草風粥」を午後おやつで提供します。

<材料 (幼児4人分)>

- ・精白米 2/3合 (100g) (ごはんなら子ども茶碗2杯分程度)
- ・大根 40g
- ・ほうれん草 20g
- ・醤油 小さじ1/3 (1.5g)
- ・水菜 15g
- ・かいわれ 1/4パック (15g)
- ・だし汁 2.5カップ (500ml)

<作り方>

- ① ご飯を炊く。
- ② かつお節、昆布でだしをとる。
- ③ 大根は厚さ3mm程度のちょう切りにし、だし汁で煮て、醤油・塩で味を調える。
- ④ ほうれん草、水菜は茹でて冷水にとり、水気を切ってから刻む。
- ⑤ かいわれ大根は長さ1.5cm程度に切り、④と一緒に③の汁の中に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ご飯を器に盛り、⑤をかける。

