



日	曜日	午前おやつ	昼 食			午後おやつ
			主菜	副菜(果物等)	汁物	
1日	日					
2日	月		あけましておめでとうございます。			
3日	火					
4日	水	お茶・せんべい	ミートボール	マカロニサラダ	かぼちゃのミルクスープ	お茶・動物ビスケット
5日	木	お茶・ふかし芋	あんかけ焼きそば	りんご・チーズ	切り干し大根のスープ	お茶・塩昆布おこわ
6日	金	お茶・ヨーグルト	鮭の塩焼き	かみかみサラダ	七草汁	牛乳・きな粉クッキー
7日	土	お茶・せんべい	ハヤシライス	塩昆布和え	みかん	お茶・プリン・ムーンライト
8日	日					
9日	月		成人の日			
10日	火	お茶・せんべい	キーマカレー	ひじきサラダ・レアチーズいちご	野菜スープ	お茶・チヂミ風
11日	水	お茶・ヨーグルト	スペイン風オムレツ	ブロッコリーサラダ	コーンスープ	お茶・焼きおにぎり・みかん
12日	木	お茶・マンナ	鶏のさっぱり煮	根菜のごま和え	里芋の味噌汁	ジョア・ふのラスク
13日	金	お茶・みかん	白身魚のごまマヨ焼き	コールスローサラダ	コーンチャウダー	お茶・ババロア・きらず揚げ
14日	土	お茶・ビスケット	麻婆豆腐丼	ポコットチーズ	わかめスープ	牛乳・せんべい
15日	日					
16日	月	お茶・ごまスティック	焼肉	酢の物	白菜の味噌汁	牛乳・青のり焼きポテト
17日	火	お茶・ヨーグルト	鮭の塩焼き	かみかみサラダ	具沢山汁	牛乳・きな粉クッキー
18日	水	お茶・せんべい	チーズインハンバーグ	春雨サラダ	ミネストローネ	オレンジジュース・マシュマロおこし
19日	木	お茶・クラッカー	筑前煮	みかん	雑煮風すいとん	お茶・フルーツきんとん・せんべい
20日	金	お茶・蒸しカボチャ	レバーのオーロラソース	ブロッコリーサラダ	コーンスープ	野菜ジュース・ナポリタン
21日	土	お茶・せんべい	ハヤシライス	塩昆布和え	みかん	お茶・プリン・ムーンライト
22日	日					
23日	月	お茶・みかん	白身魚のごまマヨ焼き	コールスローサラダ	コーンチャウダー	お茶・ココアババロア・きらず揚げ
24日	火	お茶・マンナ	鶏のさっぱり煮	根菜のごま和え	里芋の味噌汁	ジョア・ふのラスク
25日	水	お茶・せんべい	★宮崎佳子先生のリクエストメニュー！（当日のお楽しみ！）			
26日	木	お茶・ヨーグルト	厚揚げと大根の煮物	りんご	はんぺんのすまし汁	お茶・チヂミ風
27日	金	お茶・せんべい	ミートボール	マカロニサラダ	かぼちゃのミルクスープ	お茶・動物ビスケット
28日	土	お茶・ビスケット	麻婆豆腐丼	レアチーズいちご	わかめスープ	牛乳・せんべい
29日	日					
30日	月	お茶・クラッカー	筑前煮	みかん	すいとん汁	お茶・フルーツのフルーチェ和え・ハーベスト
31日	火	お茶・ごまスティック	焼肉	酢の物	白菜の味噌汁	牛乳・青のり焼きポテト

*11日と18日の主食はパンの提供です。（18日はお楽しみ献立です）

*5日はあんかけ焼きそば、26日はごま塩ごはんの提供です。

*19日は食育の日です。

*紫色の文字は咀嚼メニューです。 

今月の「食育の日」は19日(月)

～お正月料理を知ろう！～

お正月にはどんなものを食べますか？食育の日はお正月料理にちなんだ給食で新たな年をみんなで祝いたいと思います。

筑前煮(煮しめ)・・・様々な食材を一緒にの鍋で煮ることから、「家族が仲良く結ばれますように」という意味があります。

お雑煮・・・神様のお供え物だった餅や農作物・海産物などを煮込んだものです。給食では餅の代わりにすいとんをいれ煮込みました。昨年の農作物の収穫が無事であったことに感謝し、新年の豊作や家族の幸せを祈って食しましょう。

	3歳以上児		3歳未満児	
	1月分	給与目標	1月分	給与目標
熱量 (kcal)	550	580	475	474
たんぱく質 (g)	21.4	21.8	18.0	17.8
脂質 (g)	17.3	16.1	14.6	13.2
カルシウム (mg)	242	230	228	210
塩分 (g)	1.7	1.6	1.5	1.5



食育だより

令和5年1月 長野市 保育・幼稚園課

あけましておめでとうございます



今年も心を込めておいしい給食を作りたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。
寒さも一段と厳しくなりますが、早寝早起きと食事のバランスを心がけ、風邪をひかない身体作りをしていきましょう。また、美味しい食べ物が食卓にいっぱい並ぶ季節です。食べ過ぎは胃に負担がかかり免疫力が低下してしまいます。家族みんなで「腹八分目」を心がけ、元気に過ごしましょう。

*お正月のいわれ

お正月は、新しい年を家族で迎えられたことに感謝し、「お正月さま」と呼ばれる年神様をお迎えして、1年の豊作と家族の健康を願う行事です。



*おせち料理

年神様へお供えする料理であり、家族の幸せを願う縁起物の料理です。そのためおせち料理には縁起の良い食材がふんだんに使われており、ひとつひとつに大切な願いが込められています。

- タイ…「おめでタイ」ことの意味
- エビ…腰が曲がるまでの長寿
- 大根…根をはって生きる
- ごぼう…細く長く生きる
- さといも…踏まれても強く生きる



- 黒豆…健康でマメに暮らす
- 数の子…子宝に恵まれる
- 田作り…田畑の豊作の祈り
- 昆布…喜ぶという語呂合わせ
- きんとん…お金に見たて、お金がたまる

*行事食



7日…七草がゆ 朝に七草を入れたおかゆを食べると一年健康で過ごせると言われています。年末年始の疲れた胃腸を休ませ、無病息災を願うとも言われています。

11日…鏡開き お正月にお供えした鏡餅を雑煮やお汁粉にして食べます。鏡開きで神様を見送り、お正月に一区切りつけるという意味があります。



15日…小正月 正月の終わりとも言われ、小豆粥を朝に食べる風習があります。赤い色には邪気を払う力があると考えられています。

《1月の献立紹介》 【フルーツきんとん】

材 料	分量(4人分)	作 り 方
さつまいも 砂糖	中1本 大1	① さつまいもの皮を厚めにむき、水にさらしてアクが抜けたら、軟らかくなるまでゆでる(蒸す)。 ② りんごを8等分してからいちょう切りにし、砂糖、レモン汁を加えて軟らかくなるまで煮る。※水の量は調整してください。 ③ さつまいもが軟らかくなったら水気を切り、潰して砂糖を加え、滑らかになるまでねる。 ④ ③に②を加えて混ぜる。ラップ等で包んで茶巾にする。 ☆さつまいもやリンゴの甘さによって砂糖の量を加減してください。
りんご 砂糖 レモン汁 水	中1/3個 大1 小1 ※30ml	