

1がつきゅうしょくだより

あっという間に一年が終わろうとしています。明日から冬休みに入ります。クリスマスにお正月。楽しいことが多い冬休みですが、体調を崩さないように気を付けて楽しいお休みにしてほしいと思います。また年末年始のごちそうを食べるこの機会にぜひ行事食についてもお話してみてくださいね。

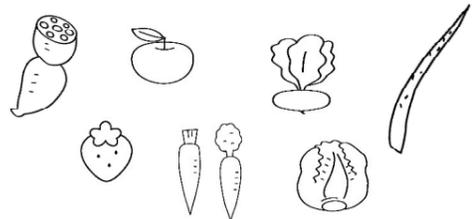


● 冬休みを元気に過ごすために ●

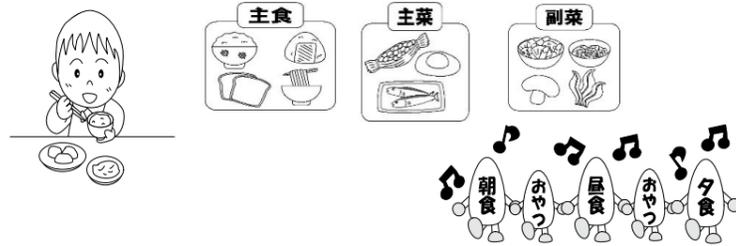
- ① 早寝・早起きを心がける ② こまめに手洗いうがいをする ③ 適度に体を動かす



- ④ 冬が旬の野菜や果物を食べる



- ⑤ 朝昼夕 3食欠かさず食べる



● 年末年始の行事食 ●

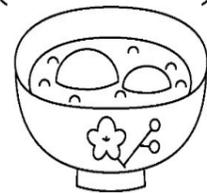
12月31日年越しそば

1月11日“鏡開き”

飾っておいた鏡もちをおしるこ・ぜんざいなどにして、家族で食べましょう。

年越しそばを食べる意味

年越しそばで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。

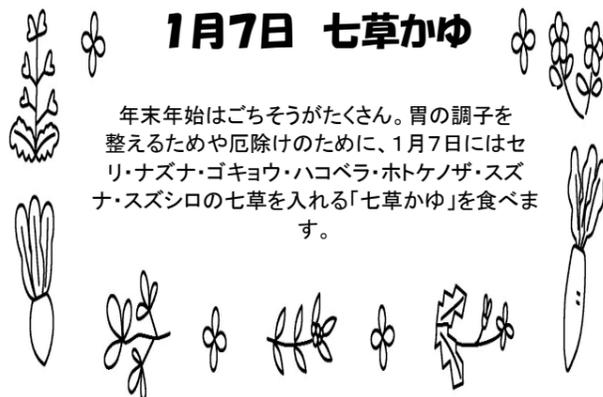


おせち料理

黒豆・・・毎日を‘ママ’で元気に過ごす。
えび・・・長いひげが生え、腰が曲がるまで長生きできますように。
田作り・・・豊作を祈る。
昆布巻・・・毎日の健康をよる‘こぶ’。
れんこん・・・先々の見通しが利くように。
数の子・・・子孫繁栄を願う縁起物。
くりきんとん・・・金運を呼ぶ縁起物。
かまぼこ・・・赤は魔除け、白は清浄の意味。
伊達巻・・・知識が増えるようにと願う。

1月7日 七草かゆ

年末年始はごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴキョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草かゆ」を食べます。



		令和6年1月こんだて					
		十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園					
		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前(未満児)						ヨーグルト	せんべい
昼食	休園	休園	休園	休園	休園	【冬休み保育】 ・ごはん ・豚肉と野菜のしょうゆ炒め ・こふきいも ・みそ汁	
午前(未満児)		8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前(未満児)			りんご	ヨーグルト	みかん	牛乳 せんべい	せんべい
昼食	成人の日		【始業日】 ・カレーライス ・ひじきサラダ ・牛乳	・ごはん ・魚の磯部揚げ ・ごま和え ・みそ汁	・ごはん ・生揚げのみそ炒め ・華風和え ・牛乳	・ごはん ・鶏肉の松風焼き ・紅白なます ・白玉汁	
午前(未満児)		15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前(未満児)		バナナ	手作りゼリー	りんご	麦茶 せんべい	ヨーグルト	せんべい
昼食		・ごはん ・マーボー豆腐 ・小松菜のカルシウム和え ・牛乳	・ごはん ・魚の香味煮 ・野菜の白和え ・みそ汁	・食パン ・白菜と肉団子のクリーム煮 ・コーンサラダ ・牛乳	・ごはん ・納豆和え ・さつまいものカレー煮 ・みそ汁	・ごはん ・かに玉甘酢あんかけ ・鶏ごぼう汁 ・牛乳	
午前(未満児)		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前(未満児)		バナナ	麦茶 食パンラスク	みかん	麦茶 チーズ	麦茶 せんべい	せんべい
昼食		・ごはん ・肉じゃが煮 ・白菜の甘酢和え ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・じゃがじゃこサラダ ・みそ汁	・ごはん ・八宝菜 ・もやしの中華和え ・牛乳	・ごはん ・魚のごまだれかけ ・大豆と昆布の煮物 ・みそ汁	【お誕生会】 ・スパゲッティ ・ミートソース ・冬野菜のスープ煮 ・フルーツヨーグルト ・牛乳	
午前(未満児)		29(月)	30(火)	31(水)	【旬の食育クイズ】		
午前(未満児)		りんご	ヨーグルト	せんべい	1. 冬によく食べる料理と言えばおでん。おでんには大根が欠かせませんが大根の中でおでんに相性がいい部位はどこでしょう。 ① 葉の近く ② 真ん中 ③ 先端		
昼食		・ごはん ・高野豆腐のうま煮 ・切干大根ナムル ・牛乳	・ごはん ・魚のカレー揚げ ・大根サラダ ・みそ汁	お弁当の日	2. キャベツ1玉に葉は何枚ついている？ ① 20~30枚 ② 30~40枚 ③ 40~50枚		
						正解は表面。	

★ 献立・食材が変更になる場合があります。



献立表

2024/1月

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
5 (金)	ごはん 豚肉と野菜のしょうゆ炒め こふきいも みそ汁	390(359) 11.0(11.8) 10.7(8.7) 0.8(0.8)	米・油・三温糖 じゃがいも	豚肉・豆腐 煮干だし ○ヨーグルト	もやし・キャベツ・にんじん ニラ・コーン	○ヨーグルト ●せんべい
9 (火)	カレーライス ひじきサラダ 牛乳	439(391) 14.3(11.7) 9.8(7.9) 1.3(1.0)	米・じゃがいも 油・三温糖	豚肉・ミルク・牛乳	たまねぎ・にんじん グリーンピース・ひじき キャベツ・きゅうり ○りんご	○りんご ●せんべい
10 (水)	ごはん 魚の磯部揚げ ごま和え みそ汁	428(396) 15.9(15.9) 14.7(12.0) 1.3(1.2)	米・薄力粉・油 三温糖 ●米	ししゃも(1歳児→白身) 鶏卵・すりごま・豆腐 油揚げ・煮干だし ○ヨーグルト●かつお節	青のり・もやし・ほうれん草 にんじん・コーン 大根	○ヨーグルト ●おかか おにぎり
11 (木)	ごはん 生揚げのみそ炒め 華風和え 牛乳	419(375) 16.4(13.4) 13.0(10.5) 0.7(0.5)	米・三温糖・油 ごま油・しらたき ●食パン ●ジャム	生揚げ・豚肉・牛乳	たけのこ・にんじん たまねぎ・チンゲン菜 もやし○みかん	○みかん ●ジャムサンド
12 (金)	ごはん 鶏肉の松風焼き 紅白なます 白玉汁	441(443) 16.3(16.5) 5.9(7.9) 1.3(1.3)	米・三温糖 白玉粉・片栗粉	鶏肉・豆腐・卵 しらす干し・かまぼこ ○牛乳	にんじん・しいたけ しょうが・だいこん にんじん・長ネギ ほうれん草	○牛乳 ○せんべい ●せんべい
15 (月)	ごはん マーボー豆腐 小松菜のカルシウム和え 牛乳	432(396) 18.0(15.1) 11.6(9.4) 1.1(0.8)	米・三温糖 ごま油・片栗粉	豆腐・豚ひき肉 しらす干し・牛乳 かつお節	にんじん・たまねぎ にんにく・しょうが・ニラ 小松菜・キャベツ 切干大根 ○バナナ	○バナナ ●せんべい
16 (火)	ごはん 魚の香味煮 野菜の白和え みそ汁	391(347) 17.6(14.5) 11.2(9.1) 1.1(0.9)	米・三温糖 ごま油 ○三温糖	鯖(未→白身魚) すりごま・豆腐 油揚げ・煮干だし ○粉ゼラチン	しょうが・にんじん 小松菜・キャベツ なめこ・大根	○手作りゼリー ●せんべい
17 (水)	食パン 白菜と肉団子のクリーム煮 コーンサラダ 牛乳	408(362) 15.1(12.2) 16.8(13.5) 1.9(1.6)	食パン・油 バター・じゃがいも ●米	肉団子・牛乳・ミルク ●ごま	はくさい・たまねぎ にんじん・青菜 きゅうり・キャベツ コーン ○りんご	○りんご ●ごま おにぎり
18 (木)	ごはん 納豆和え さつまいものカレー煮 みそ汁	378(340) 12.3(10.3) 6.1(6.3) 1.2(1.1)	米・さつまいも ●マカロニ ●マヨネーズ	納豆・チーズ・豆腐 煮干だし ●かつお節	ほうれん草・にんじん えのきたけ・わかめ ●青のり	○麦茶 ○せんべい ●マカロニ お好み焼き
19 (金)	ごはん かに玉甘酢あんかけ 鶏ごぼう汁 牛乳	423(385) 17.7(17.2) 12.6(10.2) 1.1(1.0)	米・三温糖・油 片栗粉・ごま油 したらき	卵・カニ風味かまぼこ 鶏肉・油揚げ・牛乳 ○ヨーグルト	しいたけ・たけのこ 長ネギ・ごぼう・にんじん	○ヨーグルト ●せんべい
22 (月)	ごはん 肉じゃが煮 白菜の甘酢和え 牛乳	442(397) 11.5(9.8) 12.1(9.8) 0.9(0.7)	米・油・片栗粉 じゃがいも 三温糖 ●米	豚肉・牛乳	にんじん・たまねぎ グリーンピース・白菜 きゅうり・みかん缶詰め ○バナナ	○バナナ ●ゆかり おにぎり
23 (火)	ごはん 卵焼き じゃがじゃこサラダ みそ汁	404(419) 13.7(13.7) 11.6(12.3) 1.1(1.3)	米・三温糖 じゃがいも マヨネーズ ○食パン・バター・グラニュー糖	卵・ごま・ちりめんじゃこ 煮干だし	にんじん・きゅうり・しめじ ほうれん草・コーン	○麦茶 ○食パンラスク ●せんべい

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
24 (水)	ごはん 八宝菜 もやしの中華和え 牛乳	400(348) 18.2(15.0) 8.3(6.7) 1.1(0.9)	米・片栗粉・油 三温糖 ●三温糖	いか・えび・たら 牛乳	しょうが・白菜・にんじん たまねぎ・しいたけ もやし・きゅうり・コーン ○みかん	○みかん ●手作りゼリー
25 (木)	ごはん 魚のごまだれかけ 大豆と昆布の煮物 みそ汁	418(385) 19.9(19.3) 11.7(13.3) 1.3(1.4)	米・三温糖 片栗粉・油	鯖(未→タラ) 油揚げ・大豆 煮干だし ○チーズ	刻み昆布・にんじん ほうれん草・しめじ だいこん	○麦茶 ○チーズ ●せんべい
26 (金)	スパゲッティミート ソース・牛乳 冬野菜のスープ フルーツヨーグルト	423(375) 17.3(14.3) 10.2(9.6) 1.6(1.4)	スパゲッティ 油	豚肉・ヨーグルト 牛乳	たまねぎ・にんじん・りんご ホールトマト缶・白菜 ブロッコリー・だいこん しめじ・みかん缶・もも缶	○麦茶 ○せんべい ●せんべい
29 (月)	ごはん 高野豆腐のうま煮 切干大根ナムル 牛乳	425(372) 16.3(13.2) 11.3(9.1) 1.1(0.9)	米・ごま油 ●米	高野豆腐・豚ひき肉 ごま・牛乳	にんじん・たまねぎ グリーンピース・コーン 切干大根・きゅうり ●青のり	○りんご ●青のり おにぎり
30 (火)	ごはん 魚のカレー揚げ 大根サラダ みそ汁	423(385) 18.7(18.0) 14.5(11.8) 1.1(1.4)	米・片栗粉・油 ごま油 ●薄力粉・油 ●三温糖	鯖(未→タラ) ハム・豆腐 煮干だし ○ヨーグルト	青菜・もやし・にんじん コーン・わかめ・えのきたけ	○ヨーグルト ●蒸しパン
31 (水)	お弁当の日					○せんべい ●せんべい

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。
3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
当園での目標量	393	16.2	10.9	1.2
月平均	383	14.2	10	1.1
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
当園での目標量	414	17.1	11.5	1.1
月平均	418	16	11.4	1.2

旬の食育クイズの答え

- ②真ん中・・・大根は葉に近いほど辛くなります。葉に近い部分は柔らかく煮ると崩れやすくなってしまふの甘さがあり身もしっかりしている真ん中がおでんと相性がいいと言われています。
- ③40～50枚・・・キャベツは1玉あたり40～50枚あります。収穫される前のキャベツはさらに大きな葉が周りについているのでそれも合わせると60～70枚あります。冬キャベツの旬は1月から3月です。