



令和 5年度  
認定こども園 さめ保育園  
調理師 田村 侑美子  
法人栄養士 坪 聖子

あけましておめでとうございます。今年も安全で美味しいお給食を作っていきたいと思っておりますのでよろしく願いいたします。楽しいお休みも続き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。

### お節料理の意味を知ろう

お節料理には、様々な意味が込められています。  
数の子=子孫繁栄  
黒豆=まめに暮らせるように  
かまぼこ=日の出を表す  
昆布巻き=「よろこぶ」の縁起もの  
エビ=腰が曲がるほど、長生きするように



### お正月を食育の時間に

食材の買い物に出かけたり、食卓をみんなで囲んだりするお正月は、子どもが食にふれる絶好の機会です。この時季にしかお店に並ばない食材を選んだり、配膳をしたりとお手伝いの機会にもなります。お子さんと一緒にお正月の食卓を彩ってみてはいかがでしょうか。



### いもち

保育園でも大人気のいもちです。甘じょっぱいみたらし風味のタレが大好きなようです。じゃがいもは「大地のリング」と呼ばれるくらいビタミンCが豊富なので積極的に取り入れたい食品ですね。

**材料**  
じゃがいも 正味約300g  
片栗粉 大さじ2強  
☆醤油 大さじ1  
☆砂糖 大さじ1  
☆みりん 大さじ1  
サラダ油 少々

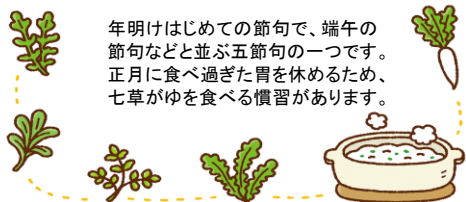


- ①じゃがいもの皮をむき8等分にします。
- ②鍋に水とじゃがいもを入れ竹串がスッとささるまで加熱します
- ③いもちに火が通ったらマッシャーでじゃがいもをつぶします
- ④いもちが熱いうちに片栗粉を入れ混ぜ合わせます
- ⑤いもちの粗熱が取れたら丸形に成形します
- ⑥フライパンに油を少々塗り、いもちを焼きます
- ⑦両面に焼き色がついたら☆のたれを入れ、煮からめて完成です

今日は何の日？

### 1月7日は「人日（じんじつ）の節句」

年明けはじめての節句で、端午の節句などと並ぶ五節句の一つです。正月に食べ過ぎた胃を休めるため、七草がゆを食べる慣習があります。



### 1月予定献立のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ (3時)
4日 (木) 1号認定冬休み	おでん・小松菜のおかか和え・豚汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の白和えペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
5日 (金)	肉じゃが・わかめの酢のもの・納豆・七草スープ・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
6日 (土)	かぼちゃコロッケ千切りキャベツ添え・ほうれん草のなめたけ和え・キノコスープ・果物	おかゆ・かぼちゃのペースト・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
9日 (火)	豆腐ハンバーグ温野菜添え・切り干し大根の煮物・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
10日 (水) かるた交流会	鮭フライキャベツ添え・マカロニサラダ・卵スープ・果物	おかゆ・キャベツのペースト・豆腐のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
11日 (木)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・大根のペースト・人参のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
12日 (金) 書初め	大根カレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・かぶの味噌汁・果物	おかゆ・かぶのうま煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
13日 (土)	煮しめ・わかめの酢のもの・納豆・せんべい汁・果物	おかゆ・人参のうま煮・高野豆腐のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
15日 (月)	餃子とほうれん草のおひたし・春雨サラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・白菜のすり煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
16日 (火)	コロッケ千切りキャベツ添え・ほうれん草と白菜のおひたし・豆腐となめこの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
17日 (水) 学びの教室	鮭の塩焼きほうれん草のおひたし添え・親子煮・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・白菜のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
18日 (木) スイミング さめっこ広場	マーボー豆腐・ポイルサラダ・鶏肉のトマト煮・わかめスープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
19日 (金) 習字教室 (まぐ・ひまわり)	春巻き千切りキャベツ添え・ひじき煮・キノコの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのだし煮・豆腐のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
20日 (土)	天ぷら・納豆・小松菜の白和え・そうめん汁・果物	おかゆ・小松菜のペースト・さつまいもの甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
22日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスパゲティ・ミネストローネ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・根菜のくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
23日 (火)	タンダーチキンブロッコリー添え・ポテトサラダ・春雨スープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
24日 (水) 学びの教室	とろとろ大根と卵の煮物・春雨サラダ・納豆・鶏汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
25日 (木) 避難訓練 スイミング	厚揚げのはさみ焼き温野菜添え・ほうれん草のおかか和え・卵スープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
26日 (金) 誕生会	五目御飯・唐揚げ・フライドポテト・タコさんウインナー・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
27日 (土)	ポークカレー・ポイルサラダ・卵焼き・わかめスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・根菜のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
29日 (月)	野菜の肉巻き・ひじきの炒り煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
30日 (火)	鶏と大根の煮物・ほうれん草のおひたし・納豆・若竹汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
31日 (水)	人参の肉巻き揚げ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・春雨スープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・じゃがいものすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳

<< 今月の目標 >>

規則正しい食習慣を身につけましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
548kcal	20.2g	17g	608kcal	25g	16.9g