

1月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	日					
2	月					
3	火					
4	水	鮭とコーンの混ぜご飯 切干大根の旨煮	薩摩芋 カップケーキ	鮭フレーク 高野豆腐	米 薩摩芋カップケーキ	コーン 人参 切干大根
5	木	ハヤシライス マスカットゼリー	苺ジャム 蒸しケーキ	豆乳	米 ハヤシルー ゼリー 苺ジャム 米粉	
6	金	苺スパゲッティー バナナ 牛乳	きつねご飯	豚肉 牛乳 油揚げ	スパゲッティー 米	玉葱 しめじ 人参 エノキ バナナ
7	土	二色丼 根菜味噌汁	煎餅 & オレンジ	鶏挽肉	米 煎餅	人参 大根 玉葱 法蓮草 オレンジ
8	日					
9	月	成人の日				
10	火	ご飯 鯖の煮付 切干サラダ	胡麻チーズ スティックケーキ	鯖 ツナ 卵 豆乳 チーズ	米 胡麻ドレ HM 炒り胡麻	生姜 胡瓜 トマト 人参 切干大根
11	水	ご飯 肉野菜炒め おかき 牛乳	マヨコーン トースト	豚肉 牛乳	米 おかき 食パン マヨ	ピーマン パプリカ 人参 キャベツ コーン
12	木	焼きそば 桃ゼリー 牛乳	若布ご飯	牛肉 牛乳 炊込み若布	焼きそば麺 ゼリー 米	キャベツ 人参 玉葱
13	金	ご飯(ふりかけ) ササミの磯辺焼き ツナの混ぜサラダ	オレンジ 蒸しケーキ	ササミ ツナ ふりかけ 青海苔	米 マヨ 米粉	胡瓜 キャベツ トマト オレンジジュース
14	土	和風スパゲッティー コンソメスープ	かりんとう & バナナ	豚肉	スパゲッティー かりんとう	玉葱 人参 白菜 法蓮草 バナナ
15	日					
16	月	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参サラダ 牛乳	ベイクドじゃが	合挽肉 豆腐 卵 牛乳 青海苔	米 パン粉 マヨ じゃが芋	玉葱 人参 コーン
17	火	ご飯 青椒肉絲 若布スープ	ヨーグルト ケーキ	豚肉 若布 卵 ヨーグルト	米 HM	パプリカ 筍 玉葱 エノキ コーン
18	水	餡掛けうどん 焼売 棒チーズ	桜海老ご飯	豚肉 焼売 棒チーズ 桜海老	うどん 米	白菜 干し椎茸 人参 あさつき
19	木	ツナの炊き込みご飯 春雨スープ	おかかマヨ トースト	塩昆布 ツナ 鰹節	米 春雨 食パン マヨ	コーン エノキ 青梗菜 グリンピース
20	金	バターロールパン 鮭シチュー バナナ	五平餅	鮭 牛乳	ロールパン 米 シチュールー	玉葱 人参 法蓮草 バナナ
21	土	味噌ラーメン 棒棒鶏	マスカットゼリー & クッキー	豚肉 ササミ	中華麺 胡麻ドレ クッキー ゼリー	人参 玉葱 胡瓜 もやし コーン
22	日					
23	月	ご飯 鶏照焼 法蓮草の白和え	竹輪蒸しパン	鶏肉 豆腐 卵 チーズ 竹輪	米 練り胡麻 HM	あさつき 人参 法蓮草
24	火	ご飯 鯖の西京焼き コールスローサラダ	シラスチーズ トースト	鯖 チーズ シラス	米 マヨ 食パン	コーン 人参 キャベツ 胡瓜
25	水	ドライカレー バナナ 牛乳	黒糖 蒸しケーキ	豚挽肉 牛乳 豆乳	米 カレー粉 米粉 黒糖 小麦粉	生姜 玉葱 トマトビュレ 人参 ピーマン バナナ
26	木	鮭若布ご飯 豚汁	チーズ蒸しパン	鮭フレーク 炊込み若布 豚肉 チーズ 卵	米 里芋 小麦粉	人参 大根 白菜 干し椎茸
27	金	焼うどん オレンジ 牛乳	小倉トースト	牛肉 牛乳	うどん バター 食パン 餃子	人参 玉葱 ピーマン キャベツ オレンジ
28	土	豚丼 マカロニサラダ	桃ゼリー	豚肉 ハム	米 マカロニ マヨ ゼリー	玉葱 人参 キャベツ
29	日					
30	月	イタリアンスパゲッティー ココアプリン 牛乳	小松菜ご飯	豚肉 牛乳 シラス	スパゲッティー ココアプリン 米	人参 玉葱 小松菜
31	火	ご飯 照焼ハンバーグ ウイナースープ	きな粉 揚げパン	ハンバーグ ウイナー	米 きな粉 ロールパン	人参 玉葱 キャベツ

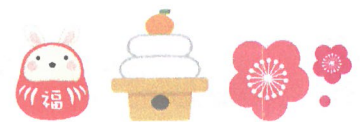
※食材名の「マヨ」は、マヨネーズ 「HM」は、ホットケーキミックスの事です。

1月の献立 桃組

今月から、ふりかけ(金胡麻かつおふりかけ)を提供します。







日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	日					
2	月					
3	火					
4	水	鮭とコーンの混ぜご飯 切干大根の旨煮	薩摩芋 カップケーキ	鮭フレーク 高野豆腐	米 薩摩芋カップケーキ	コーン 人参 切干大根
5	木	ハヤシライス マスカットゼリー	苺ジャム 蒸しケーキ	豆乳	米 ハヤシルウ ゼリー 苺ジャム 米粉	
6	金	茸スパゲッティー バナナ 牛乳	きつねご飯	豚肉 牛乳 油揚げ	スパゲッティー 米	玉葱 しめじ 人参 エノキ バナナ
7	土	二色丼 根菜味噌汁	煎餅 & オレンジ	鶏挽肉	米 煎餅	人参 大根 玉葱 法蓮草 オレンジ
8	日					
9	月	成人の日				
10	火	ご飯 鯖の煮付 切干サラダ	胡麻チーズ スティックケーキ	鯖 ツナ 卵 豆乳 チーズ	米 胡麻ドレ HM 炒り胡麻	生姜 胡瓜 トマト 人参 切干大根
11	水	ご飯 肉野菜炒め おかき 牛乳	マヨコーン トースト	豚肉 牛乳	米 おかき 食パン マヨ	ピーマン パプリカ 人参 キャベツ コーン
12	木	焼きそば 桃ゼリー 牛乳	若布ご飯	牛肉 牛乳 炊込み若布	焼きそば麺 ゼリー 米	キャベツ 人参 玉葱
13	金	ご飯(ふりかけ) ササミの磯辺焼き ツナの混ぜサラダ	オレンジ 蒸しケーキ	ササミ ツナ ふりかけ 青海苔	米 マヨ 米粉	胡瓜 キャベツ トマト オレンジジュース
14	土	和風スパゲッティー コンソメスープ	かりんとう & バナナ	豚肉	スパゲッティー かりんとう	玉葱 人参 白菜 法蓮草 バナナ
15	日					
16	月	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参サラダ 牛乳	ベイクドじゃが	合挽肉 豆腐 卵 牛乳 青海苔	米 パン粉 マヨ じゃが芋	玉葱 人参 コーン
17	火	ご飯 青椒肉絲 若布スープ	ヨーグルト ケーキ	豚肉 若布 卵 ヨーグルト	米 HM	パプリカ 筍 玉葱 エノキ コーン
18	水	餡掛けうどん 焼売 棒チーズ	桜海老ご飯	豚肉 焼売 棒チーズ 桜海老	うどん 米	白菜 干し椎茸 人参 あさつき
19	木	ツナの炊き込みご飯 春雨スープ	おかかマヨ トースト	塩昆布 ツナ 鰹節	米 春雨 食パン マヨ	コーン エノキ 青梗菜 グリンピース
20	金	バターロールパン 鮭シチュー バナナ	五平餅	鮭 牛乳	ロールパン 米 シチュールウ	玉葱 人参 法蓮草 バナナ
21	土	味噌ラーメン 棒棒鶏	マスカットゼリー & クッキー	豚肉 ササミ	中華麺 胡麻ドレ クッキー ゼリー	人参 玉葱 胡瓜 もやし コーン
22	日					
23	月	ご飯 鶏照焼 法蓮草の白和え	竹輪蒸しパン	鶏肉 豆腐 卵 チーズ 竹輪	米 練り胡麻 HM	あさつき 人参 法蓮草
24	火	ご飯 鯖の西京焼き コールスローサラダ	シラスチーズ トースト	鯖 チーズ シラス	米 マヨ 食パン	コーン 人参 キャベツ 胡瓜
25	水	ドライカレー バナナ 牛乳	黒糖 蒸しケーキ	豚挽肉 牛乳 豆乳	米 カレー粉 米粉 黒糖 小麦粉	生姜 玉葱 トマトピューレ 人参 ピーマン バナナ
26	木	鮭若布ご飯 豚汁	チーズ蒸しパン	鮭フレーク 炊込み若布 豚肉 チーズ 卵	米 里芋 小麦粉	人参 大根 白菜 干し椎茸
27	金	焼うどん オレンジ 牛乳	小倉トースト	牛肉 牛乳	うどん バター 食パン 餡子	人参 玉葱 ピーマン キャベツ オレンジ
28	土	豚丼 マカロニサラダ	桃ゼリー	豚肉 ハム	米 マカロニ マヨ ゼリー	玉葱 人参 キャベツ
29	日					
30	月	イタリアンスパゲッティー ココアプリン 牛乳	小松菜ご飯	豚肉 牛乳 シラス	スパゲッティー ココアプリン 米	人参 玉葱 小松菜
31	火	ご飯 照焼ハンバーグ ウイナースープ	きな粉 揚げパン	ハンバーグ ウイナー	米 きな粉 ロールパン	人参 玉葱 キャベツ

※食材名の「マヨ」は、マヨネーズ 「HM」は、ホットケーキミックスの事です。



お正月によく食べられるお節料理は、季節の変わり目など、1年の節目に神様へお供えする料理である「お節供(おせちく・おせつく)」が転じたもので、今は新年のごちそうを表します。

お節料理にはどんな栄養があるの？

<p>一の重</p>	<p>祝い肴や口取りを「めでたいことを重ねる」という願いを込めて詰めます。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ★田作り: カルシウムやミネラルなどが豊富 ★黒豆: 黒色のアントシアニンは目の働きを高める ★数の子: コレステロールは多いが、中性脂肪を減らし血液をサラサラにしてくれる ★昆布巻き: 鉄やカリウムなどが豊富 ★栗きんとん: ビタミンCやビタミンBが豊富 
<p>二の重</p>	<p>魚・肉などの焼き物をメインに詰めます。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ★鱈の照焼: 鱈にはビタミンB2、EPA、DHAが多く含まれている(DHAは幼児の脳の発達や視力向上には欠かせない成分でもある。) ★鶏の八幡巻き: 鶏肉は良質なタンパク源であり、ビタミンB群も豊富 ★海老の旨煮: 海老は高たんぱくで低脂肪
<p>三の重</p>	<p>人参や里芋、牛蒡、蓮根などの縁起の良い食材を煮物にして詰めます。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ★煮しめ: 里芋はカリウムや食物繊維が豊富で、里芋のむめり成分には、免疫力を高める効果がある。牛蒡は食物繊維が多いので便秘に効果的で、解熱作用や湿疹などの皮膚の病気にも効果がある。 
<p>与の重</p>	<p>酢の物を詰めます。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ★紅白なます: 人参や大根には消化を助ける作用がある ★締め鯖: 鯖と酢を一緒に取ることで、血液をサラサラにしてくれたり、疲労回復効果がある。 ★蓮根の酢漬け: 蓮根はビタミンCが豊富

沢山の食材を使ったお節料理は、縁起がいいのはもちろん栄養も豊富に含まれています。

1月11日は鏡開きです。

鏡餅は、叩き割るのが習わしです。年神様とのご縁を切らないように刃物は使用せず、木槌で叩いたり手で割ったりします。

「切る」という忌み言葉は避けられ、「開く」という縁起の良い表現を使うようになりました。

細かくした餅を良く乾燥させて、油で揚げたものを「おかき」と言います。



今月のレシピ 「 コールスローサラダ 」



材料(4人分)

- ・キャベツ 180g
- ・胡瓜 75g
- ・人参 30g
- ・コーン 30g
- A ・マヨネーズ 45g
- ↓ ・砂糖 3g
- ↓ ・酢 6ml
- ↓ ・塩 1.2g

作り方

- ①キャベツは1cm角、人参はいちょう、胡瓜は半月に切り、キャベツと人参は、茹でて冷ましておく。
- ②ボウルに①の野菜とコーンを入れて、合わせ混ぜたAを加えてよく混ぜたら完成です。

