

# 給食だより

2022年1月号  
フェリシア幼稚園



## 「小正月(こしょうがつ)」ってなあに？

小正月(こしょうがつ)とは、1月1日を中心とした正月行事である「大正月(おおしょうがつ)」に対し、1月15日に行われる行事のことを言います。

かつて日本では、月の満ち欠けを1ヶ月の基準として暮らしており、人々は満月となる旧暦の1月15日に当たる日を『1年のはじまり』である正月として祝っていました。

小正月には、煮たあずきを混ぜて炊いたお粥を食べる風習があります。これは「あずき粥」や「十五粥」と呼ばれ、新年の季語にもなっています。

『あずきのように赤い色の食べ物は邪気を祓う』と考えられていた中国の古い風習に由来しているようで、「枕草子」や「土佐日記」にもあずき粥についての記述があるほど、伝統的な食べ物です。



行事が目白押しの1月ですが、15日にはあずき粥を食べて1年の無病息災をお祈りし、お子様に小正月のことを教えてあげるのもいいですね。

## 食事の前は手をきれいに！

コロナ禍となり、大人も子どもも、手洗いの習慣がより一層身につけてきましたね。食事前の手洗いは「これから食事ですよ」の合図にもなります。赤ちゃんのころから「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね。」など声かけをしながら行いましょう。



今年も安心安全で、おいしい給食を心をこめて作っていきたく思います。どうぞよろしくお願い致します。

給食室スタッフ一同



(株) LEOC

あっという間に令和4年ですね。よい年になりますように。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。年末年始で乱れ気味の生活リズムを少しずつ整えるよう、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

## 春の七草 ~七草がゆ~



すずな・すずしろ・せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ。春の七草ご存知ですか？お正月からごちそう三昧だった胃腸をいたわり不足した野菜を補う日本の習慣です。体にやさしいおかゆを食べて胃腸をおやすみさせましょう。

## 1月11日鏡開き



鏡開きとは、お正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日におしるこやぜんざいにして、家族みんなで食べ健康を祈る行事です。「開く」は「切る・割る」の意味で、餅を切るとは切腹のイメージがあることから、「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



ご家庭でおもちを食べる際は、小さめにカットしたり、口に入れすぎないように気をつけて見てあげましょう。





# 1月の献立表

あけましておめでとうございます



＜旬の食材＞  
アスパラ、大根、白菜  
小松菜、長ねぎ、みかん

＜今月のお誕生日＞  
1月28日(金)

令和4年  
フェリシア幼稚園

日付	昼食	午後おやつ	主な材料 (●はおやつに含まれるもの)			1日の栄養価 (男児)		1日の栄養価 (女児)	
			血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E	Kcal	E	Kcal
4 火	ごはん、お鮎とえのきのみそ汁 鶏肉の唐揚げ(付け合わせ: ブロッコリー) ほうれん草のごま和え、マスカットゼリー	キャロットケーキ 牛乳	鶏肉、 ◆スキムミルク ◆牛乳	米、 糖、マヨドレ、サラダ油 ごま、砂糖、マスカットゼリー ◆ホットケーキミックス	えのき、青ねぎ、ブロッコリー ほうれん草、白菜、人参	E 482 Kcal 17.7	E 593 Kcal 22.3	E 482 Kcal 17.7	E 593 Kcal 22.3
5 水	ごはん、里芋とわかめのみそ汁 あじのねぎ塩焼き、高野豆腐のきめ煮、バナナ	シュガー揚げパン 牛乳	あじ、 高野豆腐 ◆牛乳	米、 ごま油、砂糖 ◆ロールパン、◆サラダ油	里芋、わかめ、玉ねぎ、長ねぎ 青ねぎ、人参、グリーンピース バナナ	E 502 Kcal 19.5	E 629 Kcal 23.9	E 502 Kcal 19.5	E 629 Kcal 23.9
6 木	牛丼、小松菜と油揚げのみそ汁 キャベツのごまマヨサラダ、みかん	お麩ラスク カルシウムせんべい 牛乳	牛肉、 油揚げ ◆牛乳	米、 砂糖、片栗粉、マヨドレ ごま、◆糖、◆バター ◆カルシウムせんべい	しょうが、玉ねぎ、人参、青ねぎ 小松菜、きゅうり、白菜、きゅうり みかん	E 164 Kcal 15.1	E 207 Kcal 19.9	E 164 Kcal 15.1	E 207 Kcal 19.9
7 金	七草の混ぜご飯、わかめとしめじのすまし汁 鶏肉の味噌漬焼き、チンゲン菜の和え物、オレンジ	ベリーサンド 牛乳	鶏肉、 ◆牛乳	米、 砂糖 ◆食パン、◆ブルーベリージャム	七草(せり・なすな・ごぼう・はこべら・ ほたけのざ・すずな・すずしろ) わかめ、しめじ、にんにく、しょうが チンゲン菜、もやし、人参、オレンジ	E 371 Kcal 19.9	E 465 Kcal 24.9	E 371 Kcal 19.9	E 465 Kcal 24.9
8 土	ピラフ、豆腐スープ 白菜の彩りサラダ、グレープフルーツ	いもち 牛乳	鶏肉、 豆腐 ◆牛乳	米、 サラダ油、砂糖、ごま油 ◆じゃがいも、◆片栗粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース えのき、青ねぎ、白菜、きゅうり コーン、グレープフルーツ	E 393 Kcal 13.8	E 494 Kcal 17.6	E 393 Kcal 13.8	E 494 Kcal 17.6
11 火	★お正月★ ごはん、雑煮風すまし汁 ぶりの照焼き(付け合わせ: 紅白なます) サラダさんごん、りんご	ストロベリーヨーグルト 麦茶	鶏肉、 ぶり ◆ストロベリーヨーグルト	米、 砂糖、さつまいも	大根、人参、青ねぎ、きゅうり りんご	E 431 Kcal 18.7	E 528 Kcal 23.9	E 431 Kcal 18.7	E 528 Kcal 23.9
12 水	煮ごは、小松菜と玉ねぎのみそ汁 豚肉のしょうが焼き、ひじきの五目煮 オレンジ	焼き芋 牛乳	豚肉、 大豆 ◆牛乳	米、 押し麦、砂糖 ◆さつまいも	小松菜、玉ねぎ、しょうが、ひじき ごぼう、いんげん、オレンジ	E 429 Kcal 16.7	E 537 Kcal 21.2	E 429 Kcal 16.7	E 537 Kcal 21.2
13 木	ごはん、すいとん汁 さわらの塩焼き、ほうれん草とささみの和え物 ヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	豆腐、 さわら、ささみ ヨーグルト、◆牛乳 ◆豆腐	米、 小麦粉 ◆砂糖、◆ホットケーキミックス ◆アーモンドシロップ	人参、長ねぎ、大根 ほうれん草、白菜	E 474 Kcal 22.7	E 577 Kcal 27.1	E 474 Kcal 22.7	E 577 Kcal 27.1
14 金	豆たっぷりミートソースパスタ、白菜スープ 大根とツナのサラダ、みかん	ロールパン(ジャム) 牛乳	豚肉、 大豆、ツナ ◆牛乳	スライス、 砂糖、ごま油 ◆ロールパン、◆イチゴジャム	玉ねぎ、人参、ピーマン トマト缶、にんにく、大根、人参 白菜、きゅうり、みかん	E 484 Kcal 18.4	E 549 Kcal 23.2	E 484 Kcal 18.4	E 549 Kcal 23.2
15 土	中華丼、もやしとほうれん草のスープ 南瓜の煮物、オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	豚肉、 ◆豆腐 ◆牛乳	米、 ごま油、砂糖、片栗粉 ◆ホットケーキミックス、◆黒糖、◆サラダ油	白菜、人参、椎茸、しょうが 絹さや、もやし、ほうれん草 南瓜、オレンジ	E 411 Kcal 14.2	E 514 Kcal 18.2	E 411 Kcal 14.2	E 514 Kcal 18.2
17 月	ごはん、じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 たらのパン粉焼き、ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	スモアサンド 牛乳	たら、 粉チーズ ◆牛乳	米、 じゃがいも、パン粉 サラダ油、中濃ソース マヨドレ、◆クラッカー、◆マッシュマロ	玉ねぎ、ブロッコリー、きゅうり 人参、コーン、グレープフルーツ パセリ	E 405 Kcal 18.8	E 515 Kcal 24.2	E 405 Kcal 18.8	E 515 Kcal 24.2
18 火	ごはん、かぶのスープ 鶏肉の南部焼き、もやしナムル、バナナ	手作りクッキー 牛乳	鶏肉、 ◆スキムミルク ◆牛乳	米、 ごま、ごま油 ◆バター、◆小麦粉、◆砂糖 ◆ベーキングパウダー	かぶ、人参、もやし、小松菜 バナナ	E 483 Kcal 16.4	E 603 Kcal 20.7	E 483 Kcal 16.4	E 603 Kcal 20.7
19 水	食パン、ボルシチ コールスローサラダ、みかん	おかおにぎり カリカリ小魚 麦茶	鶏肉、 ◆かつお節 ◆煮干し	食パン、 米粉、中濃ソース じゃがいも、砂糖、サラダ油 ◆米、◆ごま	人参、玉ねぎ、ピーツ※ トマト缶、キャベツ、もやし きゅうり、みかん、◆大根葉	E 417 Kcal 14.9	E 525 Kcal 18.9	E 417 Kcal 14.9	E 525 Kcal 18.9
20 木	ごはん、豆腐とわかめのみそ汁 鯖の味噌煮、切干大根の煮物、オレンジ	ピザトースト 牛乳	鯖、 油揚げ、豆腐 ◆チーズ、◆ベーコン ◆牛乳	米、 砂糖、◆食パン ◆ピザソース	わかめ、切干大根、人参 いんげん、オレンジ、生麦 ◆ピーマン、◆玉ねぎ	E 501 Kcal 20.9	E 615 Kcal 24.6	E 501 Kcal 20.9	E 615 Kcal 24.6
21 金	青菜キーマカレー、チーズ入りサイコロサラダ りんご	ハムコンニャク蒸しパン 牛乳	豚肉、 大豆、チーズ ◆スキムミルク ◆ハム、◆牛乳	米、 サラダ油、カレー粉、中濃ソース 砂糖、米粉、さつまいも、マヨドレ ◆ホットケーキミックス	しょうが、玉ねぎ、人参、にんにく 舞茸、小松菜、きゅうり、りんご ◆コーン、◆パセリ	E 507 Kcal 18.3	E 634 Kcal 23.1	E 507 Kcal 18.3	E 634 Kcal 23.1
22 土	チャーハン、チンゲン菜としめじのスープ わかめサラダ、みかん	ホットケーキ 牛乳	鶏肉、 ◆豆腐 ◆牛乳	米、 サラダ油、砂糖 ◆ホットケーキミックス、◆イチゴジャム	キャベツ、長ねぎ、チンゲン菜 しめじ、人参、わかめ、きゅうり 玉ねぎ、みかん	E 380 Kcal 12.3	E 476 Kcal 15.5	E 380 Kcal 12.3	E 476 Kcal 15.5
24 月	ごはん、キャベツと豆腐のみそ汁 かわいのごま漬焼き、ひじきのマヨサラダ グレープフルーツ	南瓜フレックボール 牛乳	かわい、 豆腐、枝豆 ◆牛乳	米、 砂糖、ごま、マヨドレ ◆さつまいも、◆バター ◆コーンフレック、◆玄米フレック	キャベツ、ひじき、れんごん、人参 コーン、グレープフルーツ ◆かぼちゃ	E 421 Kcal 19.6	E 526 Kcal 24.8	E 421 Kcal 19.6	E 526 Kcal 24.8
25 火	ごはん、きのこスープ 豚肉とピーマンの味噌炒め、小松菜とささみの和え物 ジョア	ロールパン(ジャム) 牛乳	豚肉、 ささみ、ジョア ◆牛乳	米、 サラダ油、砂糖 ◆ロールパン、◆いちごジャム	えのき、干し椎茸、長ねぎ、玉ねぎ ピーマン、小松菜、人参	E 527 Kcal 21.3	E 642 Kcal 25.5	E 527 Kcal 21.3	E 642 Kcal 25.5
26 水	ごはん、もやしと小松菜のみそ汁 鮭のコーンマヨ焼、里芋のそぼろ煮、オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	鮭、 鶏ひき肉 ◆豆腐、◆スキムミルク ◆きなこと、◆牛乳	米、 マヨドレ、砂糖、片栗粉 ◆ホットケーキミックス、◆サラダ油	もやし、小松菜、コーン、里芋、玉ねぎ 人参、グリーンピース、オレンジ	E 508 Kcal 22.3	E 676 Kcal 28.4	E 508 Kcal 22.3	E 676 Kcal 28.4
27 木	ほうとううどん、里芋ポテト ゆかり和え、バナナ	野菜とツナのおやき 牛乳	豚肉、 油揚げ ◆ツナ、◆牛乳	うどん、 砂糖、里芋ポテト ◆米、◆小麦粉、◆サラダ油	かぼちゃ、大根、しめじ、人参 白菜、きゅうり、ゆかり、バナナ ◆小松菜	E 475 Kcal 17.9	E 593 Kcal 22.3	E 475 Kcal 17.9	E 593 Kcal 22.3
28 金	ふりかけごはん、豆腐シチュー マーレードチキン、ブロッコリーサラダ、ケーキ	ぶどうヨーグルト 麦茶	ウインナー、 鶏肉 豆腐 ◆ぶどうヨーグルト	米、 米粉、かつお風味ふりかけ マーレードジャム、サラダ油 砂糖、ケーキ、豆腐ホイップ	ほうれん草、玉ねぎ、人参、きゅうり ブロッコリー、コーン、パセリ、いちご	E 522 Kcal 18.3	E 610 Kcal 22.1	E 522 Kcal 18.3	E 610 Kcal 22.1
29 土	焼きそば、わかめスープ がんもどきのきめ煮、オレンジ	昆布おにぎり 麦茶	豚肉、 がんもどき	中華麺、 サラダ油、中濃ソース 砂糖、ごま、◆米	キャベツ、玉ねぎ、人参、わかめ 長ねぎ、オレンジ、◆昆布市	E 417 Kcal 14.8	E 526 Kcal 18.6	E 417 Kcal 14.8	E 526 Kcal 18.6
31 月	ごはん、なめこのみそ汁 鮭フライ(付け合わせ: キャベツ)、ポテトサラダ グレープフルーツ	小松菜とバナナのブラウニー 牛乳	鮭、 ハム ◆豆腐、◆牛乳	米、 サラダ油、中濃ソース じゃがいも、マヨドレ、◆米粉 ◆片栗粉、◆ベーキングパウダー ◆ココア、◆砂糖	なめこ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり 人参、パセリ、グレープフルーツ ◆小松菜、◆バナナ	E 531 Kcal 18.3	E 667 Kcal 23.9	E 531 Kcal 18.3	E 667 Kcal 23.9

