2024年1月号　フェリシア幼稚園

　あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、美味しく、楽しい食事を心を込めて作っていきたいと思います。
　年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しづつ整えるためにも、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。

春の七草　～七草がゆ～

1月7日の朝に無病息災を祈願して、7種類の野菜をお粥に入れて食べます。
お正月にごちそう三昧だった胃腸を労わり、不足した緑黄色野菜を補うという効果もあります。

春の七草とは･･･
せり、なずな、ごぎょう、はこべら
ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）

1月11日～鏡開き～

お正月の間に飾っていた鏡餅を神棚や床の間から下げ、無病息災を祈願して、鏡餅を割って食べる行事のことです。
鏡餅や鏡開きの「鏡」は平和・円満の意味があり、「開き」は末広がりを意味します。
鏡餅を開くことで、年神様をお送りし、お正月に一区切りをつけます。

＜おせち料理に込められた思い＞

おせち料理は「今年も家族みんなが一年間、健康で幸せに暮らせますように」という強い願いが込められた縁起の良い料理です。
元旦からの三が日、家族みんなでおせち料理をかこむことで、お互いの健康長寿・無病息災を祈るというのがおせち料理の昔からの習わしです。

★きんとん（金団）
金運に恵まれる、豊かな一年を過ごせるようにと願います。

★紅白なます
お祝いの水引をかたどっており、平和を願います。

★昆布巻き
「よろこぶ」「子生」と縁起の良い字が当てられ、不老長寿や子孫繁栄を願います。

★紅白かまぼこ
半月の形が元旦の初日の出のように見え、紅白の紅は「慶び・魔除け」、白は「神聖・清浄」を表します。

★れんこん
穴がたくさん開いていることから、見通しがよい一年が過ごせるようにと願います。

★黒豆
まめ（健康）に暮らせますようにと願います。

★えび
腰が曲がるまで、家族の長寿を願います。

★田作り
豊年豊作を願います。

(株)LEOC

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>
ブロッコリー、大根、白菜
小松菜、長ねぎ、みかん

<今月のお誕生日会>
1月26日(金)

令和6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）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	1日の栄養価（乳児）	1日の栄養価（幼児）
4	木	ごはん、白みそ雑煮汁、さわらの照焼き 高野豆腐の含め煮、ピーチゼリー	お麩ラスク 牛乳	鶏肉、さわら 高野豆腐 ◆牛乳	米、麩、里芋、砂糖 ピーチゼリー ◆バター	人参、大根、小松菜、グリンピース	E 478 kcal P 22.7 g F 13.1 g Nad 1.2 g	E 599 kcal P 28.5 g F 16.4 g Nad 1.5 g
5	金	スパゲティナポリタン、白菜スープ チーズ入りサイコロサラダ、みかん	ごぼう入りココアクッキー 牛乳	ベーコン、チーズ ◆スキムミルク	スパゲティ、サラダ油、ケチャップ さつまいも、マヨドレ、砂糖 ◆バター、◆小麦粉 ◆ベーキングパウダー、◆ココア	玉ねぎ、ピーマン、人参、マッシュルーム トマト缶、白菜、きゅうり、みかん ◆ごぼう	E 482 kcal P 13.1 g F 17.9 g Nad 1.4 g	E 602 kcal P 16.5 g F 22.6 g Nad 1.7 g
6	土	牛丼、小松菜としめじの味噌汁 キャベツのごまマヨサラダ、バナナ	りんごのコンポート 牛乳	牛肉 ◆牛乳	米、砂糖、片栗粉、マヨドレ ごま	しょうが、玉ねぎ、人参、青ねぎ しめじ、小松菜、キャベツ、もやし きゅうり、バナナ ◆りんご、◆レーズン	E 483 kcal P 13.9 g F 18.1 g Nad 1 g	E 598 kcal P 17.3 g F 22.3 g Nad 1.3 g
9	火	七草の混ぜご飯、里芋と油揚げの味噌汁 松風焼、チンゲン菜の和え物、みかん	じゃがいもドーナッツ 牛乳	油揚げ、鶏肉、豆腐 かつお節、ひじき、青のり ◆牛乳	米、里芋、片栗粉、砂糖、ごま ◆じゃがいも、◆ホットケーキMIX ◆サラダ油	七草、長ねぎ、しょうが、チンゲン菜 えのき、人参、みかん	E 426 kcal P 16.3 g F 13.5 g Nad 1.4 g	E 536 kcal P 20.3 g F 17 g Nad 1.8 g
10	水	ごはん、雑煮風すまし汁 鶏肉の唐揚げ、紅白なます、サラダきんとん、りんご	おかか青菜おにぎり 牛乳	鶏肉 ◆かつお節、◆牛乳	米、砂糖、さつまいも、マヨドレ	大根、人参、ほうれん草 きゅうり、りんご ◆大根葉	E 507 kcal P 16.3 g F 14.6 g Nad 1.3 g	E 640 kcal P 20.7 g F 18.6 g Nad 1.6 g
11	木	ごはん（大根葉と人参のふりかけ）、かぶとわかめのスープ 赤魚の味噌漬焼き、もやしナムル、バナナ	さつまいもぜんざい 牛乳	わかめ、赤魚 ◆小豆、◆牛乳	米、ごま、ごま油、砂糖 ◆さつまいも	大根葉、人参、かぶ、にんにく しょうが、もやし、小松菜、バナナ	E 431 kcal P 19 g F 7.6 g Nad 1.2 g	E 541 kcal P 23.7 g F 9.6 g Nad 1.5 g
12	金	根菜ポークカレー、シーザー風ブロッコリーサラダ みかん	ジャムサンド 牛乳	豚肉、ベーコン チーズ ◆牛乳	米、じゃがいも、カレールゥ コーン、マヨドレ ◆食パン、◆バター、◆イチゴジャム	大根、れんこん、ごぼう、人参 玉ねぎ、りんご、ブロッコリー、きゅうり にんにく、みかん	E 476 kcal P 14.8 g F 16.5 g Nad 1.4 g	E 598 kcal P 18.8 g F 21 g Nad 1.8 g
13	土	ピラフ、豆腐スープ、野菜のバターソテー りんご	バナナ蒸しパン 牛乳	鶏肉、豆腐 ◆豆乳、◆牛乳	米、サラダ油、コーン、バター ◆ホットケーキMIX、◆砂糖	玉ねぎ、人参、グリンピース、青ねぎ 白菜、しめじ、りんご ◆バナナ	E 372 kcal P 13.8 g F 12.6 g Nad 0.9 g	E 467 kcal P 17.7 g F 16 g Nad 1.1 g
15	月	ごはん、南瓜とキャベツの味噌汁 アジのねぎ塩焼き、切干大根の煮物、ヨーグルト	ナポリタン 牛乳	アジ、油揚げ ヨーグルト ◆ハム、◆牛乳	米、ごま油、砂糖 ◆スパゲティ、◆サラダ油 ◆ケチャップ	南瓜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ 青ねぎ、切干大根、人参、いんげん ◆ピーマン	E 457 kcal P 23 g F 9.1 g Nad 1.5 g	E 559 kcal P 28.4 g F 11.3 g Nad 1.8 g
16	火	ごはん、白菜とえのきの味噌汁、鶏肉の南部焼 青菜の納豆和え、りんご	南瓜クッキー 牛乳	鶏肉、納豆 ◆スキムミルク、◆牛乳	米、ごま、ごま油 ◆バター、◆砂糖、◆小麦粉 ◆ベーキングパウダー	白菜、えのき、小松菜、人参、りんご ◆南瓜	E 520 kcal P 21.2 g F 20.2 g Nad 1.1 g	E 650 kcal P 26.6 g F 25.4 g Nad 1.3 g
17	水	食パン、ポルシチ、コーススローサラダ みかん缶	野菜とツナのおやき 牛乳	鶏肉、大豆 ◆ツナ、◆牛乳	食パン、じゃがいも、米粉、ケチャップ 中濃ソース、砂糖、コーン、サラダ油 ◆米、◆小麦粉	人参、玉ねぎ、ビーツ、トマト缶 キャベツ、もやし、きゅうり みかん缶、◆小松菜	E 482 kcal P 17.5 g F 13.9 g Nad 1.7 g	E 605 kcal P 21.9 g F 17.7 g Nad 2.1 g
18	木	ごはん、ほうれん草と油揚げの味噌汁 たらの五目あんかけ、南瓜の煮物、バナナ	みそごま蒸しパン 牛乳	油揚げ、たら ◆牛乳	米、砂糖、片栗粉 ◆ホットケーキMIX、◆ごま	ほうれん草、人参、えのき、ピーマン 玉ねぎ、千枚茸、南瓜、バナナ	E 428 kcal P 17.1 g F 5.6 g Nad 1.5 g	E 528 kcal P 21.1 g F 7 g Nad 1.8 g
19	金	焼きそば、わかめスープ、おでん みかん	ぶどうヨーグルト 麦茶	豚肉、青のり、わかめ、鶏肉 厚揚げ、昆布 ◆ぶどうヨーグルト	中華麺、サラダ油、中濃ソース コーン、ごま、じゃがいも、砂糖	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参 長ねぎ、大根、みかん	E 309 kcal P 12.7 g F 8.4 g Nad 1.3 g	E 383 kcal P 15.9 g F 10.4 g Nad 1.6 g
20	土	中華丼、もやしの中華スープ 春雨サラダ、りんご	ホットケーキ（いちご） 牛乳	豚肉 ◆豆乳、◆牛乳	米、ごま油、片栗粉、春雨 コーン、サラダ油、砂糖 ◆ホットケーキMIX、◆いちごジャム	白菜、人参、干椎茸、しょうが 絹さや、もやし、小松菜、青ねぎ きゅうり、りんご	E 420 kcal P 13.7 g F 10.8 g Nad 1 g	E 525 kcal P 17.3 g F 13.7 g Nad 1.3 g
22	月	ごはん、さつまいもと小松菜の味噌汁 かれいのごま漬け焼き、れんこんとひじきのマヨサラダ みかん	ニラと桜えびの塩焼きそば 牛乳	かれい、ひじき ◆豚肉、◆えび、◆牛乳	米、さつまいも、砂糖、ごま コーン、マヨドレ ◆中華麺、◆ごま油	小松菜、れんこん、人参、枝豆 みかん、◆もやし、◆キャベツ ◆ニラ	E 425 kcal P 21.6 g F 9.3 g Nad 1.4 g	E 533 kcal P 27 g F 11.7 g Nad 1.8 g
23	火	ごはん、きのこスープ、回鍋肉 白菜とささみの和え物、ジョア（マスカット）	シュガー揚げパン 牛乳	豚肉、ささみ ジョア（マスカット） ◆牛乳	米、サラダ油、砂糖 ◆ロールパン	えのき、干椎茸、長ねぎ、玉ねぎ キャベツ、ピーマン、白菜 人参	E 559 kcal P 21.3 g F 17 g Nad 1.4 g	E 647 kcal P 25.1 g F 19.7 g Nad 1.6 g
24	水	ごはん、キャベツと豆腐の味噌汁 マーマレードチキン（付け合わせ：ブロッコリー） ポテトサラダ、バナナ	納豆チャーハン 牛乳	豆腐、鶏肉、ハム ◆納豆、◆牛乳	米、マーマレード、じゃがいも マヨドレ ◆米、◆ごま油	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり 人参、バナナ、◆長ねぎ、◆大根葉	E 529 kcal P 20.8 g F 14.9 g Nad 1.5 g	E 660 kcal P 26 g F 18.8 g Nad 1.9 g
25	木	ごはん、水菜のすまし汁、鮭のコーンマヨソース 里芋のそぼろ煮、りんご	小松菜とバナナの米粉ブラウニー 牛乳	鮭、鶏肉 ◆スキムミルク、◆豆腐、◆牛乳	米、マヨドレ、コーン、里芋 砂糖、片栗粉 ◆米粉、◆ベーキングパウダー ◆ココア、◆サラダ油	水菜、人参、玉ねぎ、パセリ グリンピース、りんご ◆小松菜、◆バナナ	E 504 kcal P 18.4 g F 17.3 g Nad 1.1 g	E 632 kcal P 23.4 g F 21.9 g Nad 1.4 g
26	金	★誕生日会★ ふりかけごはん、豆乳シチュー、ハンバーグ ブロッコリーサラダ、ケーキ	焼き芋 牛乳	ウィンナー、豆乳 豚肉、豆腐 ◆牛乳	米、ふりかけ、米粉、片栗粉、砂糖 ケチャップ、中濃ソース、コーン サラダ油、ロールケーキ、豆乳ホイップ ◆さつまいも	ほうれん草、玉ねぎ、人参、パセリ トマト缶、きゅうり、ブロッコリー ラフランス缶	E 483 kcal P 15.5 g F 14.6 g Nad 1.4 g	E 593 kcal P 19.3 g F 17.6 g Nad 1.7 g
27	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、バナナ	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏肉、わかめ ◆豆乳、◆牛乳	米、サラダ油、砂糖 ◆ホットケーキMIX、◆黒糖	キャベツ、長ねぎ、人参、ニラ チンゲン菜、しめじ、きゅうり、玉ねぎ バナナ	E 407 kcal P 13.5 g F 10.7 g Nad 1.3 g	E 508 kcal P 17.1 g F 13.5 g Nad 1.7 g
29	月	ごはん、けんちん汁、鯖の味噌煮 ほうれん草の白和え、りんご	南瓜フレークボール 牛乳	さば、豆腐 ◆牛乳	米、砂糖、ごま ◆じゃがいも、◆バター ◆コーンフレーク	大根、ごぼう、長ねぎ、人参 しょうが、ほうれん草、白菜、りんご ◆南瓜	E 473 kcal P 17.1 g F 19.3 g Nad 1.2 g	E 598 kcal P 21.8 g F 24.3 g Nad 1.6 g
30	火	水炊き風うどん、青のりポテト もやしサラダ、バナナ	ヨーグルト 麦茶	鶏肉、豆腐、青のり ◆ヨーグルト	うどん、じゃがいも、サラダ油 コーン、砂糖	白菜、人参、ニラ、えのき、しょうが もやし、きゅうり、バナナ	E 281 kcal P 10.2 g F 3.4 g Nad 0.8 g	E 340 kcal P 12.2 g F 4.1 g Nad 1 g
31	水	ごはん、なめこの味噌汁 白身魚フライ（付け合わせ：キャベツ） 大根とささみのサラダ、りんご	ゼリー入りフルーツポンチ 牛乳	白身魚フライ、ささみ ◆牛乳	米、サラダ油、中濃ソース 砂糖、ごま油 ◆ピーチゼリー	なめこ、長ねぎ、キャベツ、大根 人参、きゅうり、りんご ◆黄桃缶、◆みかん缶、◆バナナ	E 416 kcal P 16 g F 8.9 g Nad 1.4 g	E 524 kcal P 20.3 g F 11.2 g Nad 1.8 g

（株）LEOC