



# 令和5年 1月のメニュー表



赤

血や肉・骨となる

黄

熱や力となる

緑

体の調子をよくする

日曜	献立名		材料名(昼)			日曜	献立名		材料名(昼)							
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑					
4	あわごはん ★ホキの天ぷら 筑前煮 ★春雨ときゅうりのごま酢和え 小松菜と麩のすまし汁	★チョコチップスコーン	鶏モモ肉 ホキ ★カニカマ ★たまご	あわごはん 春雨 板こんにやく 湯巻き麩 小麦粉 上白糖 ごま油 大豆油	にんじん きゅうり れんこん ごぼう レタス 小松菜 干しいたけ さやいんげん	20	弁当会	★ブラウニー	/							
水					金											
5	ミートスパゲッティ ★ブロッコリーツナ和え ★ポトフ風スープ	★ミニアメリカンドック (2本)	豚ミンチ ツナ ★ベーコン	スパゲッティ じゃがいも ★マヨネーズ 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ トマト缶	21	★ビビンバ丼 ★マカロニサラダ 小松菜としいたけのみそ汁	★ミニクリームパン	牛肉 ★鶏糸卵 ★白ハム	ごはん マカロニ グラニュー糖 ★マヨネーズ ごま油 大豆油	にんじん きゅうり ごまつな ほうれん草 干しいたけ りよくとろもやし とうもろこし					
木						土										
6	ごはん 豆腐のふんわり揚げ 五目きんぴら 菜の花の和え物 キャベツのみそ汁	★マドレーヌ	豚コマ肉 竹小町 豆腐ふんわり揚げ わかめ	ごはん グラニュー糖 ごま油 大豆油	にんじん れんこん ごぼう キャベツ 菜の花	23	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白和え 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	★かりんとう饅頭 (2個)	豚コマ肉 木綿豆腐	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん 葉 ほうれん草 さやいんげん					
金						月										
7	なめしごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) ★パパイヤリチー ★ポテトサラダ 大根のすまし汁	★ミニメロンパン	鶏モモ肉 ★白ハム ★ベーコン	なめしごはん マカロニ じゃがいも グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	にんじん パパイヤ きゅうり だいこん だいこん葉 長ネギ ニラ	24	ごはん ★八宝菜 ぎょうざ 中華風スープ ★フルーツ杏仁	ちんすこう(2枚)	豚コマ肉 ぎょうざ ★ずらたまご	ごはん ★杏仁豆腐 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ 干しいたけ きゅうり とうもろこし みかん缶 パン缶					
土						火										
9	 <b>成人の日</b>					25	ごはん ★チキン南蛮(2ヶ) ほうれん草となすのそぼろ炒め 里芋のみそ汁	★今川焼き	豚コマ肉 鶏ミンチ ★たまご	ごはん さいとも グラニュー糖 小麦粉 ★マヨネーズ ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ ビュル 長ネギ ★マヨネーズ ほうれん草 とうもろこし					
月						水										
10	イカのこはん サバのみそ煮 クービーリチー 大根の甘酢和え 冬瓜と麩のすまし汁	くずもち(2個)	サバ 刻みさつまあげ わかめ 刻みこんぶ	ごはん 湯巻き麩 通しコンニャク グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん とうがん きゅうり だいこん 干しいたけ	26	豆入りカレーライス 一口ササミフライ ★春雨パンサンスーサラダ	オレンジゼリー	豚ミンチ 一口ささみフライ ★白ハム	ごはん ささい グラニュー糖 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり りよくとろもやし グリーンピース ひよこ豆 とうもろこし					
火						木										
11	ハヤシライス ポテトのコンソメ揚げ ツナサラダ	★ピザトースト	豚コマ肉 ツナ	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ レタス きゅうり ブロッコリー トマト缶	27	ゆかりごはん サバの塩焼き ひじき炒め煮 冬瓜と油揚げのみそ汁 ★ミニカスタードワッフル	★スイートポテト	サバ 刻みさつまあげ 干しいじき	ゆかりごはん 通しこんにやく グラニュー糖 大豆油 ★ミニカスタードワッフル	にんじん とうがん ねぎ 干しいたけ					
水						金										
12	ごはん チンジャオロース風炒め ミニ春巻き ★卵入りそうめん汁	★黒糖蒸しパン	豚コマ肉 ミニ春巻き ★鶏糸卵	ごはん そうめん グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ きくらげ ねぎ	28	五目焼きそば ★かみかみごぼうサラダ 大根と小松菜のすまし汁	★ミニチョコパン	豚コマ肉 ツナ	沖繩そば グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ごぼう ごまつな キャベツ ピーマン りよくとろもやし					
木						土										
13	ごはん ★肉団子の甘辛煮(3ヶ) チキナーイリチー キャベツのおかか和え じゃがいものみそ汁	★チョコバナナケーキ	ツナ 水切り豆腐 わかめ ★ミートボール	ごはん じゃがいも グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ からし菜	30	ごはん チキンのBBQソース焼き(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 豆腐のみそ汁	★紅芋マフィン	豚モモ肉 絹ごし豆腐 刻みさつまあげ ★たまご ★ベーコン	ごはん 湯巻き麩 大豆油	にんじん たまねぎ にがうり ねぎ みかん缶					
金						月										
14	ごはん チキンの隣辺焼き ★麩チャンプルー ★きゅうりとカニカマサラダ えのきのみそ汁	★ミニカスタードパン	鶏モモ肉 ツナ わかめ ★たまご ★カニカマ	ごはん 焼き麩 小麦粉 グラニュー糖 大豆油	にんじん きゅうり キャベツ りよくとろもやし ねぎ えのきたけ	31	むぎごはん 魚の竜田揚げ 切り干し大根煮 菜の花と白菜の和え物 チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁	★ウィンナーロール	ホキ ツナ 竹小町 刻み油揚げ 刻み昆布	むぎごはん かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ 菜の花 チンゲン菜 はくさい 切り干し大根 干しいたけ					
土						火										
16	ごはん ★和風ハンバーグ ほうれん草ソテー 肉じゃが ごぼうのみそ汁	★ストロベリースコーン	豚ミンチ 刻みさつまあげ 刻み油揚げ ★オリーブオイル	ごはん じゃがいも 糸こんにやく グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ほうれん草 さやいんげん	 <b>あけまして おめでとう ございます</b>  <b>2023</b>										
月																
17	ごはん 春雨のチャブチェ風炒め しゅうまい ★もやしの中華和え ★中華風スープ	★キャラメルクッキー (2枚)	豚コマ肉 しゅうまい わかめ ★たまご ★カニカマ	ごはん 春雨 グラニュー糖 ごま油	にんじん たまねぎ きゅうり りよくとろもやし ミックスピーマン ねぎ 干しいたけ											
火																
18	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) ブロッコリーソテー ★ひじきのフレンチ和え 具だくさんみそ汁	★たご焼き(3個)	豚コマ肉 鶏モモ肉 ツナ 干しいじき ★たまご ★白ハム	ごはん グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん ブロッコリー ごまつな											
水																
19	★沖縄そば うむくじ天ぷら 大根ときゅうりのゴマサラダ	いなりずし	三枚肉 ツナ ★大丸かまぼこ	沖縄そば うむくじ天ぷら グラニュー糖 大豆油	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい 長ネギ ねぎ							20	※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)			
木																

19日は食育の日





# 食育だより



新しい年がスタートしました。みなさんはどんな正月を過ごしたでしょうか。年末年始は楽しい行事が多く、生活リズムが乱れてしまいがちです。早寝・早起きやバランスのいい食事、手洗い・うがいを心がけ、元気な体をつくりましょう。

## おせち料理について

「おせち」とは、正月などの節日(せちび)に神様や仏様に供える「御節供(おせちく)」という特別な料理のことでしたが、現在では正月に食べる食事のことをいいます。おせち料理の一つ一つには健康や豊作などの願いが込められています。さらに「めでたいことが重なる」

### エビ

長いヒゲと腰の曲がった姿から

長寿をあらわす。

### 数の子

ニシンの卵巣。

数の子には数万の卵があり、

子孫繁栄をあらわす。

### 昆布巻き

「よろこぶ」につながり、喜ぶことがあるように。



### 黒豆

まめで健康に過ごせるように、働けるように。

### だて巻き

巻物のような形から、学業成就や文化の発展を願う。

### さんどん(金団)

黄金色であることから金塊などに見立てられ、豊かな1年になることを願う。

### 田づくり

干した小イワシ。昔は田んぼの肥料とされていたことから、豊作を願う。



## 七草がゆ

日本では人日の節句(1月7日)の朝、七草がゆを食べて無病息災を願う風習があります。

春の七草は胃腸の働きを整える作用や消化促進作用をもつため、七草がゆは正月のごちそうで疲れた胃を休めるのに最適だといえます。

### 春の七草

せり ... 胃を丈夫にする作用や整腸作用をもつ。鉄やビタミンが豊富。

なずな ... 胃腸障害やむくみに効果あり。食物繊維、ビタミン、鉄、カルシウム、亜鉛などを含む。

ごぎょう ... 咳やのどの痛み、たんにも効果的。

はこべら ... 昔から薬草として利用されており、胃炎や腹痛に効果がある。

ほとけのざ ... 胃腸の調子を整えたり、高血圧予防、食欲増進の作用をもつ。



## 鏡開き

正月の間は、穀物神である「年神様」が鏡餅に宿るとされています。

その鏡餅を木づちで割り、無病息災を願って食べる行事が鏡開きです。

鏡餅を食べることによって神様の力を分けてもらい、良い1年になることを願います。

一般的には、神様が家庭に滞在する期間である「松の内」が終わった頃の1月11日に行われます。

