



# 給食だより



2025.1月号  
加茂白百合幼稚園



## あけましておめでとうございます

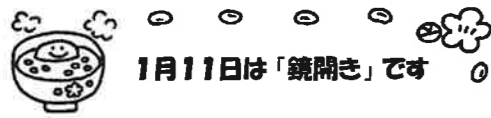


新しい年がスタートしました。楽しい冬休みはどのようにすごされたでしょうか。ご家庭でおせち料理やおもちなどのお正月料理もたくさん食べられたことと思います。今年も子どもたちが元気にすごせるように、栄養を考え、旬の食材を取り入れ、心を込めて作りたいと考えています。本年もよろしくお願いいたします。



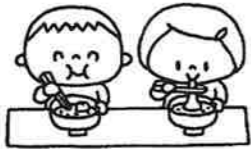
### “おせち料理”の意味

おせち料理を作るのは、お正月に神様をお迎えするためです。また、お正月中に物音を立てて騒がしく料理するのはよくないといわれていたからだそうです。数の子には「子孫繁栄」、黒豆には「マメに暮らしマメに働けるように」、タイは「めでたい」、エビは「長寿祈願」など、それぞれの食材に意味があります。



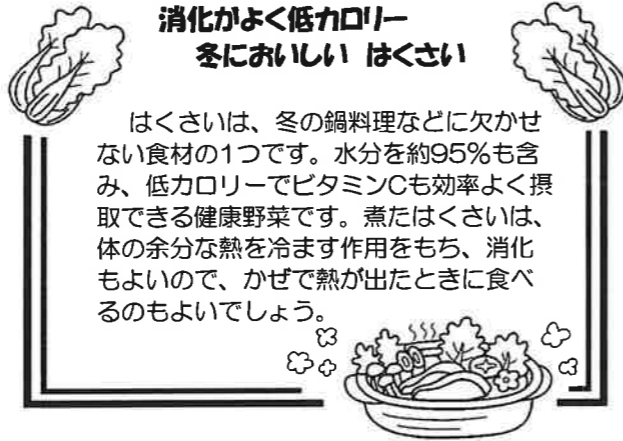
### 1月11日は「鏡開き」です

- お正月に飾った鏡餅を食べて今年も元気に過ごせるように願います。
- おしるこや雑煮などにして家族みんなでおいしく食べましょう。



### 消化がよく低カロリー 冬に美味しい はくさい

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。水分を約95%も含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。



### レシピ紹介

#### 【のっぺい汁】

(大人2人と子ども2人)

【材料】			
鶏もも肉	30g	だし汁	800ml
里芋	150g	醤油	小さじ1
人参	30g	塩	2つまみ
椎茸	20g		
しらたき	30g		
かまぼこ	30g		

#### 【作り方】

- 1.鶏肉をこま切れ、里芋・人参・かまぼこを短冊切り、椎茸をスライス、しらたきを2cmに切る。
- 2.だし汁に鶏肉、野菜、かまぼこの順に材料を加える。
- 3.醤油と塩を加え、味を整えてできあがり。



月	火	水	木	金
<p>&lt;ちゅうりっぷぐみ手作りおやつ&gt; 17日(金) イチゴフルーチェ 21日(火) フライドポテト 30日(木) 蒸しパン</p> <p>&lt;おねがい&gt; 10日(金)、29日(水)、31日(金)はスプーンの用意をお願いします。</p>				
6	7	8	9	10 新年お祝いメニュー
休園	始業式	ごはん のっぺい汁 さけの塩こうじ焼 三色なます みかん エネルギー(Kcal) 326 塩分(g) 1.1	お弁当デー	とほろ丼 麩のすまし汁 青菜のごま和え だいたい豆乳ハンバーグ (♡1歳:オレンジゼリー) エネルギー(Kcal) 373 塩分(g) 1.3
13	14	15	16お誕生会メニュー	17
成人の日	わかめごはん すきやき風煮 かぼちゃサラダ パン むぎ茶 エネルギー(Kcal) 399 塩分(g) 1.3	おにぎり(♡ごはん) さと芋のみそ汁 かれのチーズ焼 だいごんのきんぴら オレンジ エネルギー(Kcal) 367 塩分(g) 1.5	ごはん 短冊汁 鶏のから揚げ パスタサラダ ミニクリームたい焼 (♡1歳:ブルーゼリー) エネルギー(Kcal) 437 塩分(g) 1.5	食パン やさいスープ じゃが芋のケチャップ煮 バナナ 牛乳 エネルギー(Kcal) 400 塩分(g) 1.9
20	21	22	23	24
ごはん とうふのすまし汁 さばのみそ煮 はくさいのおかか和え ヨーグルト エネルギー(Kcal) 366 塩分(g) 1.5	ごはん 厚揚げのみそ炒め ツナサラダ みかん むぎ茶 エネルギー(Kcal) 388 塩分(g) 1.0	コッペパン (イチゴ&マーガリン) わかめスープ ミートローフ パン 牛乳 エネルギー(Kcal) 454 塩分(g) 2.0	お弁当デー	ゆかりごはん 親子煮 ほうれん草の しらす和え ふかしさつま芋 むぎ茶 エネルギー(Kcal) 366 塩分(g) 1.6
27	28	29	30	31 節分メニュー
ごはん のっぺい汁 鶏の海苔焼 ピーマンのカレー炒め バナナ エネルギー(Kcal) 360 塩分(g) 1.2	ごはん なめこ汁 白身魚フライ 切干大根のうま煮 オレンジ エネルギー(Kcal) 353 塩分(g) 1.5	食パン かぼちゃの クリームシチュー コーンスローサラダ りんご 牛乳 エネルギー(Kcal) 456 塩分(g) 2.3	ごはん チャプチェ フロッキーの 昆布和え ジョア(いちご)	おにライス (大豆入りキーマカレー) ほうれん草グラタン パン むぎ茶 エネルギー(Kcal) 458 塩分(g) 2.0

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。