

2023

あけましておめでとうございます。新しい年がお子様にとって、また保護者の皆さまにとって笑顔がたくさんになりますよう、お祈り申し上げます。今年もよろしくお願ひいたします。

—おせち料理—

お正月に「おせち料理」は食べましたか？近年では行事食を食べる機会が少なくなってきましたね。ぜひお子様と一緒に重箱に詰められている料理や食材の意味について話してみましよう。

\*えび:腰が曲がるまで長生きできますように、という願いが込められています。

\*数の子:子宝と子孫繁栄の願いが込められています。

\*紅白かまぼこ:かまぼこの形が初日の出の形に似ていることから縁起が良いとされています。

\*昆布:「喜ぶ」の言葉にかけており、健康長寿の願いが込められています。



## 1月の献立

### おもな食品と体内でのはたらき

		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
7	鶏肉とゴボウの煮物 ご飯 きゅうりの浅漬け みかん 水	鶏肉 厚揚げ	砂糖 ごはん サラダ油	ごぼう にんじん インゲン 麵つゆ 醤油 みりん きゅうり みかん
14	ミートソーススパゲティ ミックスベジタブル (バター和え) ★ ブラウニー★ 水	牛ひき肉 バター★ (ミック スベジタブル バ ター和え) ブラウニー (卵白 ★)	ケチャップ ウスターソース 砂糖 サラダ油 ブラウニーミックス (小麦粉 ココアパウダー 大豆オイ ル)	トマト缶 たまねぎ コーン にんじん グリーンピース
21	照り焼きチキン ご飯 枝豆 りんご 水	鶏肉	砂糖 サラダ油 小麦粉 ご飯	しょうゆ みりん しょうが ニンニク ねぎ 枝豆 りんご
28	白身魚スティック★ ごはん (ゆかりふりかけ) 三色サラダ ブドウ 水	白身魚 バターミルク (白身魚スティ ックの衣) ★	パン粉 小麦粉 ごはん サラダ油 砂糖	赤しそ きゅうり ミニトマト コーン ポン 酢 しょうゆ ブドウ

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）