

はなまんだより

2023年1月

新年、あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされたでしょうか？1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き来して「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康や幸運を願って様々な行事食もあります。日本の伝統ある食文化を知って楽しんで頂きたいです。

【年越しそば】

江戸時代に日本に定着した文化と言われています。蕎麦は、他の麺類と比べて切れやすいことから、「今年1年の災厄を断ち切る」として大晦日の晩の年越しの前に食べるそうです。「蕎麦のように細長く生れるように」と長寿を願ったり、「蕎麦のように家族の縁も細く長く続くように」との意味もあるそうです。

【雑煮】

語源は、いろいろな材料を混ぜ合わせた汁物「煮雑（にまぜ）」。雑煮とは、大晦日から神様に供えておいた餅や供え物を一緒に煮たものです。神に供えたものを共に食べると、神から力を授かり元気が出ると考えていたそうです。地域によってお餅の形、お汁の味、入れる具材も違って調べて見るときっと楽しいでしょうね。

【七草粥】

1月7日の行事食。その日の朝に春の七草が入ったおかゆを食べると、1年間の無病息災で過ごせるとされています。春の七草は「すすな・すすしろ・せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ」の7種。お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンも捕れる、理にかなったお粥です。

鏡開きで健康を祈る

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日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切るこ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。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

〇〇 献立一覧表 〇〇

2023年 1月 [モーツアルト]

		4 (水)		5 (木)		6 (金)		7 (土)	
屋 食			さばの煮付け (韓国風) ひろうすの炊いたん 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 一品: いんげんのソテー	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	◎おせち ぶりの照り焼き 煮しめ 紅白なます ふくさ焼き 黒豆 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ: みかん	ロコモコ風 ほうれん草のごま和え コンソメスープ フルーツ: りんご			
昼 間 食			幼児: ココアいろいろ 乳児: グレープフルーツ 牛乳	ピザトースト 牛乳	七草粥 牛乳	ショコラロール 牛乳			
成 分 値			<<一日合計> エネルギー 544 kcal 蛋白質 24 g 脂質 19 g 加糖量 305 mg 塩分 2.2 g	<<一日合計> エネルギー 550 kcal 蛋白質 18 g 脂質 19 g 加糖量 270 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計> エネルギー 612 kcal 蛋白質 29 g 脂質 15 g 加糖量 290 mg 塩分 3.1 g	<<一日合計> エネルギー 516 kcal 蛋白質 16 g 脂質 15 g 加糖量 260 mg 塩分 1.3 g			
9 (月)		10 (火)		11 (水)		12 (木)		13 (金)	
屋 食	成人の日	ごぼうおこわ さわらの照り焼き ひじきの和風煮 かき玉風味噌汁 フルーツ: オレンジ	五目マーボー豆腐 小松菜のツナ和え 中華スープ 七分つき米 一品: なすの中華風	たらのトマト煮込み 根菜の金平 麩となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ: りんご	鶏じゃが 水菜ともやしの磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: パナナ	焼きそば ブロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ: りんご			
昼 間 食		フルーツきんとん 牛乳	野菜クラッカー 牛乳	あずき蒸しパン 牛乳	ホットサンド 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳			
成 分 値	<<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 加糖量 0 mg 塩分 0 g	<<一日合計> エネルギー 465 kcal 蛋白質 20 g 脂質 13 g 加糖量 322 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計> エネルギー 483 kcal 蛋白質 19 g 脂質 15 g 加糖量 288 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計> エネルギー 565 kcal 蛋白質 22 g 脂質 14 g 加糖量 263 mg 塩分 2.3 g	<<一日合計> エネルギー 556 kcal 蛋白質 24 g 脂質 19 g 加糖量 369 mg 塩分 2.7 g	<<一日合計> エネルギー 365 kcal 蛋白質 16 g 脂質 16 g 加糖量 266 mg 塩分 1.1 g			
16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)	
屋 食	チキンカツ 春菊ともやしのごま和え 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: グレープフルーツ	◎神戸震災の日メニュー さば缶 さつまいもの甘煮 豚汁 七分つき米 フルーツ: パナナ	すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え しめじとはんぺんのすまし汁 七分つき米 一品: フライドさつま芋	鮭のきのこマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 七分つき米 一品: 粉ふき芋	焼肉炒め きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ: パナナ	豚丼 小松菜のお浸し 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ: りんご			
昼 間 食	桃のミルク寒 牛乳	かぼちゃ団子あずきのせ 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	おからドーナツ 牛乳	ツナトースト 牛乳	カスタードロール 牛乳			
成 分 値	<<一日合計> エネルギー 516 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g 加糖量 295 mg 塩分 1.4 g	<<一日合計> エネルギー 532 kcal 蛋白質 23 g 脂質 14 g 加糖量 269 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計> エネルギー 603 kcal 蛋白質 23 g 脂質 20 g 加糖量 320 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計> エネルギー 539 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 加糖量 234 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計> エネルギー 615 kcal 蛋白質 25 g 脂質 28 g 加糖量 271 mg 塩分 2.1 g	<<一日合計> エネルギー 588 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 加糖量 274 mg 塩分 1.6 g			
23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)	
屋 食	鶏のゆずみそ焼き 白菜とツナの炊いたん 玉ねぎと麩のすまし汁 七分つき米 フルーツ: グレープフルーツ	八宝菜 三色ナムル 中華スープ 七分つき米 フルーツ: りんご	ミートパスタ かぼちゃとベーコンの洋風煮 コンソメスープ 一品: ほうれん草のサラダ	鶏肉の野菜あんかけ キャベツのしそ和え 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: パナナ	◎世界の料理inカナダ サーモングリル ブロッコリーときのこのソテー エビのチャウダー 七分つき米 一品: バターコーン	ひじきチャーハン かぶのそぼろ煮 中華スープ フルーツ: りんご			
昼 間 食	フライドポテト 牛乳	ちんすこう 牛乳	生クリームサンド 牛乳	フルーチェ (ピーチ) 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳			
成 分 値	<<一日合計> エネルギー 527 kcal 蛋白質 21 g 脂質 23 g 加糖量 239 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計> エネルギー 566 kcal 蛋白質 17 g 脂質 18 g 加糖量 212 mg 塩分 1.1 g	<<一日合計> エネルギー 461 kcal 蛋白質 18 g 脂質 12 g 加糖量 238 mg 塩分 2.6 g	<<一日合計> エネルギー 414 kcal 蛋白質 21 g 脂質 9.3 g 加糖量 259 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計> エネルギー 519 kcal 蛋白質 26 g 脂質 19 g 加糖量 255 mg 塩分 0.8 g	<<一日合計> エネルギー 528 kcal 蛋白質 18 g 脂質 16 g 加糖量 231 mg 塩分 1.9 g			
30 (月)		31 (火)							
屋 食	から揚げ丼 いろいろ野菜の金平 麩とえのきのすまし汁 一品: キャベツの甘酢	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ: オレンジ							
昼 間 食	オレンジフレンチトースト 牛乳	ホットケーキ 牛乳							
成 分 値	<<一日合計> エネルギー 639 kcal 蛋白質 24 g 脂質 25 g 加糖量 252 mg 塩分 1.4 g	<<一日合計> エネルギー 481 kcal 蛋白質 21 g 脂質 11 g 加糖量 227 mg 塩分 1.4 g							

※都合により献立を変更することがあります。