

きゅうしょくだより

テーマ

お正月、おせちについて



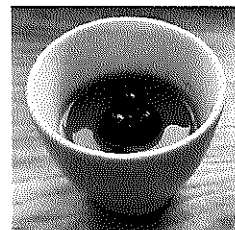
～ おすすめメニューのご紹介 ～



【黒豆乳プリン】

～ 材料 ～ カップ約4個

- ・黒豆煮物 100g
- ・無調整豆乳 200g
- ・砂糖 大さじ2
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水(ふやかし用) 50g
- ・黒豆煮物 8粒 (トッピング用)



～ 下準備 ～

耐熱ボウルに粉ゼラチンを入れ、分量の水でふやかしておく。

～ 作り方 ～

- ①黒豆煮物と分量の半分の無調整豆乳をミキサーにかけます。
- ②鍋に残りの豆乳、砂糖、ふやかした粉ゼラチンを入れ火にかけます。ゼラチンが完全に溶けたら、①を濾しながら加えます。
- ③②をカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④しっかり固まったら、黒豆煮物を上にトッピングして出来上がりです。

ポイント!

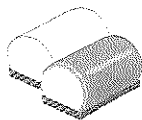
- ・砂糖は、煮豆の甘さで調整してください。
- ・豆乳が苦手な方は牛乳でも美味しく召し上がれますよ!

●おせち料理

「おせち料理」はもともと季節の変わり目の「節句」に神様にお供えた料理でした。お正月が一番重要な節句であることから、お正月に食べるものとして定着しました。また、家族の幸せを願う縁起物の料理でもあり、「五穀豊穡」「子孫繁栄」「家族の安全と健康」などの祈りを込めて山海の幸を盛り込んでいます。

・紅白かまぼこ

紅白はお祝いの色とされ、かまぼこは「日の出」を象徴するものとして元旦にはなくてはならない料理のひとつです。



・だて巻

黄金の色から商売繁盛や金運アップなど経済的な豊かさを招くという縁起の良い1品です。



・えび

腰が曲がるまで長生きすることを願って料理に使われる縁起の良い食材です。



・筑前煮

様々な山の恵みを一緒に煮ており、「家族が仲良く、末永く繁栄しますように」という願いが込められています。



おせちは昔から大切にされてきた食文化です。家族皆さんで各料理に込められた意味も話しながら、味わってみてはいかがでしょうか。



管理栄養士からの季節のおすすめ食材

～豆～

1月はお餅やおせち料理で普段よりも豆を食べる機会が増えますね。十勝は日本でもトップの豆の生産地です。あずきや大豆、金時豆など様々な種類がありますが、ビタミンB群やカリウム、カルシウム、鉄などのミネラルや食物繊維がバランスよく含まれ、生活習慣病の予防や腸内環境を整える働きを持っています。ちなみにおせち料理の煮豆は「まめに働けますように」や「まめに暮らせますように」と無病息災の意味が込められていますよ。元気に過ごせることを願いながら、地元で作られた栄養たっぷりの豆を美味しくいただきましょう!



年末年始を迎え、美味しいものを食べる機会が増えますね。ついつい食べ過ぎてしまった後は、消化が良く身体が温まる野菜スープなどがおすすめです。大根や生姜、にんじん、ねぎなどを取り入れてみてくださいね! また、連休でゆとり時間がとれる時には、「この料理にはどんな食材が入っているかな?」「おもちは何からできるかな?」など、ぜひご家族で食べ物についても話していただけたいと思います。寒い日が続きますので体調には気をつけて、元氣よく2026年のスタートを切っていきましょう!

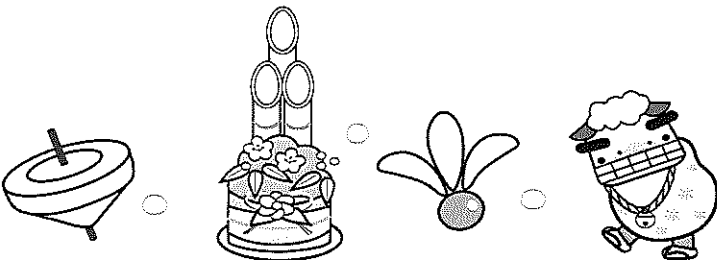
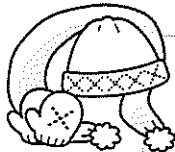


管理栄養士 三木、浅井

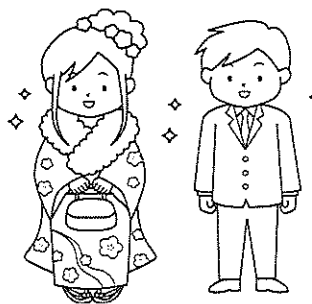
1月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。

※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

		月	火	水	木	金				
おやつの メニュー		  栄養価 1 ヶ月平均 エネルギー 544kcal たんぱく質 20.4g 脂質 19.4g カルシウム 257mg 鉄 2.0mg 食塩相当量 1.5g ※この平均はおやつの 栄養価も含まれます。 								
	もちもの									
	おやつ									
おやつの メニュー	5日 < 保育始め >	6日 < 冬 < 木 >	7日 < 冬 < 木 >	8日 < 冬 < 木 >	9日 < 冬 < 木 >					
	麦入りごはん	米、押し麦	カレー焼きそば	中華麺、豚肉、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、ピーマン カレー粉	親子丼	米、押し麦、鶏卵、鶏もも肉 玉ねぎ、にんじん、しいたけ	食パン	ブルーベリージャム	肉うどん	うどん、豚肉、油揚げ 小松菜、しいたけ、長ねぎ にんじん
	なめこ汁	木綿豆腐、なめこ、みつば	すまし汁	油揚げ、長ねぎ	わかめスープ	わかめ、長ねぎ、ごま ごま油	かぶのスープ	かぶ、小松菜、ベーコン 長ねぎ	かき揚げ天	玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん みつば、きのり、ミックス粒
	豚味噌焼き	豚肉、しょうが	ちくわサラダ	焼きちくわ、きゅうり にんじん、ごまドレッシング	もやし、ほうれん草 にんじん、ごま油、ニンニク	たらカレー焼き	たら、しょうが、でん粉 カレー粉	バナナ		
	小松菜しらす和え	小松菜、にんじん、しらす	キウイ	オレンジ		コロコロいもサラダ	じゃがいも、にんじん、さやうり 大豆水煮、マヨネーズ			
	バナナ					りんご				
	もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし				
おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、オリゴ糖、ごま コロニー ーロゼリー 牛乳	かぼちゃケーキ 牛乳	かぼちゃ、ミックス粒、豆乳	バームクーヘン 牛乳	おしるこ お茶	つぶしあん、もち 麦茶			

1月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
おむすび	12日 〈成人の日〉	13日 〈冬 木 火〉	14日 〈冬 木 火〉	15日 〈冬 木 火〉	16日 〈冬 木 火〉
		スパゲティーナポリタン スバゲッティ、ウインナー 玉ねぎ、ピーマン	麦入りごはん 米、押し麦	ベビーパン	麦入りごはん 米、押し麦
		コーンスープ マッシュルーム、クチャップ クリームコーン缶、コーン缶	みそ汁 じゃがいも、ぶなしめじ 玉ねぎ	シチュー キャベツ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも ブロッコリー、マカロニ、バター、肉味噌、 豆味噌、小豆粒、牛乳、シチューミックス	すまし汁 にんじん、大根
		揚げごぼうごま和え ごぼう、でん粉、ごま	鮭の照り焼き 鮭、きな粉	チンゲン菜とソーセージの炒め物 にんじん	ずき焼き風 豚肉、白菜、玉ねぎ 焼き豆腐、しらたき、長ねぎ
		バナナ	にんじんしりしり にんじん、鶏卵、ツナ ごま油、かつお節、ごま	りんご	ブロッコリーチーズおなか和え ブロッコリー、チーズ、かつお節
もちもの おやつ		はし	はし	はし・スプーン	はし
		わかめおにぎり お茶	あべかわマカロニ 牛乳	源氏パイ 牛乳	ホットケーキ 牛乳
おむすび	19日 〈冬 木 火〉	20日 〈冬 木 火〉	21日 〈始業日〉	22日	23日
	麦入りごはん 米、押し麦	麦入りごはん 米、押し麦	焼きそば 中華麺、キャベツ、豚肉 玉ねぎ、ピーマン、にんじん 中濃ソース、きのり	サンドイッチ 食パン、ツア、玉ねぎ ぎゅうり、マヨネーズ	塩ラーメン 中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン缶 しいたけ、長ねぎ
	みそ汁 ほうれん草、じゃがいも	けんちん汁 大根、にんじん、ごぼう 木綿豆腐、油揚げ、長ねぎ	もやしと鶏肉スープ 鶏もも肉、もやし えのきたけ、にら	きのこスープ えのきたけ、ぶなしめじ しいたけ、絹ごし豆腐	コロッケ （小麦粉、豚肉、大豆使用）
	豆腐とひじきのハンバーグ 豚ひき肉、木綿豆腐、ひじき 玉ねぎ、えだまめ、コーン缶 でん粉	たらネギ味噌焼き たら、長ねぎ、しょうが	彩り切干大根サラダ 切干大根彩りサラダ 切干し大根、きゅうり にんじん、ごま	ほうれん草オムレツ 鶏卵、ほうれん草、玉ねぎ にんじん、クチャップ	オレンジ
	ピーマンとしらすの炒め物 ピーマン、もやし しらす、かつお節	さつまいも甘辛煮 さつまいも	バナナ	かぼちゃサラダ かぼちゃ、玉ねぎ、レーズン マヨネーズ、クリームチーズ	
もちもの おやつ	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン	はし
	にんじんケーキ 牛乳	どら焼き 牛乳	プリン 牛乳	ビスコ 牛乳	フルーツヨーグルト和え みかん缶、もも缶、バナナ ヨーグルト、オリゴ糖 お茶 麦茶
おむすび	26日	27日	28日 〈お年当〉	29日	30日 〈誕生日会〉
	煮込みうどん うどん、豚肉、しいたけ 白菜、長ねぎ、にんじん	コーンごはん 米、押し麦、コーン缶 バター	わかめごはん 米、押し麦、わかめ	ベビーパン	ハヤシライス 米、押し麦、豚肉 じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ハヤシルワ
	さつまいも天ぷら さつまいも、ミックス粉	中華スープ 小松菜、木綿豆腐、ごま油	みそ汁 生揚げ、小松菜	春雨スープ 春雨、たけのこ、長ねぎ ごま油、コショウ	ほうれん草ごま和え ほうれん草、にんじん、ごま
	みかん	鶏肉のチリソース風 鶏もも肉、でん粉 ニンニク、しょうが クチャップ、玉ねぎ	鮭のパン粉焼き 鮭、コショウ、牛乳 鶏卵、小麦粉、パン粉 中濃ソース	からあげ 鶏もも肉、ごま油、ニンニク しょうが、コショウ、でん粉 小麦粉	みかん
		もやし和え もやし、ほうれん草、にんじん	コールスローサラダ キャベツ、コーン缶、にんじん フレンチドレッシング	大根サラダ 大根、ぎゅうり、にんじん ごまドレッシング	ショートケーキ （小麦粉、鶏卵、乳製品使用）
もちもの おやつ	はし	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
	たべっこどうぶつ 牛乳	チョコイス 牛乳	小豆蒸しパン 牛乳	焼きいも ブルー 牛乳	マリービスケット お茶 麦茶