かたるぱキッチンからこんにちは

2026.1

あっという間の年の瀬になりました。新年を迎える準備で忙しくも、新たな年が始まる楽しみもあり、わくわくしています。かたるぱも新年を迎える準備で鏡餅を作りました。そして1月の献立は、新年をお祝いする時に食べられるご当地メニューや、七草粥、鏡開きのメニューと季節を感じられるようにしてみました。

和食中心のおせちには普段頂けないものが贅沢に使われていて、日本のお正月のおせち文化は心も温かくなる気がします。皆様、良いお年をお迎えください。

今月の絵本

今月は
「子どもと作るスイーツ絵本」（辻口 博啓　あすなろ書房）
から『レモンのカップケーキ』と『カエルのオムレット』です。
絵本コーナーでこの本を見ている子が、食べたいスイーツを教えてくれました。卵なしのレシピにアレンジして作ります。
楽しみにしていてください！

ご当地グルメ

１月は、青森県のご当地料理『ねりこみ』と『たらの子和え』、『けの汁』です。

『ねりこみ』

野菜の煮物に葛を加え、練りこむようにしてつくることからこの名がつけられました。砂糖をたくさん使い、甘く美味しく仕立てるのが特徴で、日常食ではなく正月のお膳につけたり冠婚葬祭の際のおもてなし料理として使われました。

『たらの子和え』

たらは冬場の貴重な食材として捨てるところのない魚であり、身をとった後の頭や中骨、ヒレ、内臓などは「じゃっぱ汁」にして味わい、子は「子和え」にするほか、甘塩にして保存していました。たらの子和えは正月や祝い事の席に出す場合、人参はそのあざやかなオレンジ色が縁起物として重宝されます。

『けの汁』

津軽地方の代表的な郷土料理。津軽の方言で粥を「け」と呼ぶことから「かゆの汁」とされるなど、諸説あります。米が貴重だった時代に刻んだ具材を米に見立てて食べたという。正月に家族の世話や来客対応に追われた嫁が小正月に里帰りする際、男衆のためにつくりおきしたものだそうです。　（参照：農林水産省HP）

雑煮いろいろ

京都

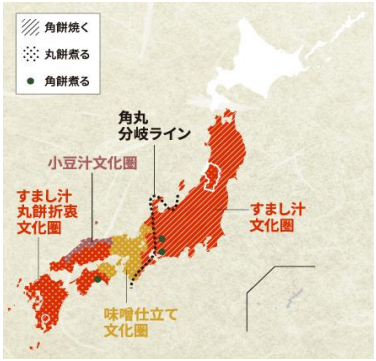
白味噌雑煮
かつおと昆布の出汁に白味噌を溶かす。焼かずに煮た丸餅が入っている。

鳥取

小豆雑煮
別の鍋で煮た丸餅を、甘い小豆汁にいれた雑煮。

福岡

博多のぶり雑煮
別の鍋で煮た丸餅をあご出汁の汁に入れた雑煮。



岩手

宮古くるみ雑煮
煮干出汁の汁に焼いた角餅を入れた雑煮。宮古地域では餅を取り出して、甘いくるみだれにつけて食べる。

東京

東京江戸雑煮
かつおと昆布の出汁に焼いた角餅を入れた雑煮。醤油とみりんをしっかりきかせるのが特徴。

来月の食材　♪２月の献立では、たら・鮭・あさり・マシュマロ・卵・はちみつ等を提供する予定です。

2025年度　1月献立表

芦花の丘 かたるぱ保育園

日 曜日	お昼	おやつ	材料 熱や力になる	材料 血や骨になる	材料 体の調子を整える	point
5 19 (月)	ごはん 鶏の西京焼き 🍒ねりこみ 手毬麩のすまし汁 果物	チーズナン 牛乳	米 砂糖　油 さつまいも 片栗粉 じゃがいも　米粉	鶏肉 味噌 いんげん豆　油揚げ 焼き麩 チーズ　牛乳	人参 椎茸 こんにゃく わかめ 長ねぎ	淡色野菜
6 20 (火)	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ かぶの甘酢漬け 水菜と油揚げの味噌汁 果物	クリームシフォン 豆乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖　油 生クリーム　小麦粉	豚肉 高野豆腐　豆腐 味噌　油揚げ 卵 豆乳	白菜　長ねぎ にんにく　しょうが 小ねぎ　かぶ 人参　ゆず 水菜　玉ねぎ	緑黄色野菜
7 21 (水)	豚汁うどん 天ぷら二種盛り 果物	七草粥(７日) 桜えびのおにぎり(２１日) 麦茶	うどん さつまいも 小麦粉　米粉 砂糖　油 米	豚肉　豆腐 味噌 かにかまぼこ 鶏肉 干しエビ（２１日）	大根　人参 しめじ　長ねぎ 白菜 七草（７日） 小松菜（２１日）	きのこ類
8 22 (木)	ごはん 鮭のマスタードマヨがけ 大根の梅のりあえ 里芋の味噌汁 果物	スイートポテトパイ 牛乳	米 砂糖　片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま　里芋 パイ生地　さつまいも	鮭 味噌 牛乳	大根 大葉　梅干し 焼きのり 玉ねぎ 小松菜	肉類
9 23 (金)	ごはん 松風焼き 🍒たらの子和え 🍒けの汁 果物	白いぜんざい(９日) きな粉もち風(２３日) 麦茶	米 片栗粉 ごま　油 砂糖	鶏肉　豆腐　おから 味噌　たらこ　油揚げ 高野豆腐　大豆　焼き麩 いんげん豆（９日） きな粉（２３日）	玉ねぎ　青のり 白滝　人参 長ねぎ 大根 ごぼう	芋類
10 24 (土)	ごはん 回鍋肉 もやしナムル ニラワンタンスープ 果物	りんごのコンポート 牛乳	米 砂糖　油 ごま　ごま油 ワンタンの皮	豚肉 味噌 ツナ 牛乳	キャベツ　玉ねぎ ピーマン　もやし 人参 コーン　にら りんご	海藻類
26 (月)	ごはん 揚げだし豆腐 れんこん炒め なすの味噌汁 果物	マーブルクッキー 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油　砂糖 小麦粉　バター	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	しょうが　小ねぎ れんこん　人参 小松菜　なす 長ねぎ　しめじ パプリカ	卵
13 27 (火)	パン デミグラスソースハンバーグ カリフラワーのサラダ コーンクリームスープ 果物	ひじきおにぎり 麦茶	パン 油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 米	豚肉 豆腐　おから ハム　チーズ 豆乳	玉ねぎ　マッシュルーム れんこん　カリフラワー ブロッコリー コーン　パセリ ひじき　梅干し	魚介類
14 28 (水)	ごはん 魚の照り焼き 切干大根の煮物 春菊の味噌汁 果物	📖レモンのカップケーキ 豆乳	米 砂糖　油 さつまいも 小麦粉 バター	鮭（14日） ぶり（28日） さつま揚げ　油揚げ 味噌 チーズ　牛乳　豆乳	切干大根 椎茸　昆布 人参　春菊 キャベツ　長ねぎ レモン	きのこ類
15 29 (木)	カレーライス キャベツのツナサラダ ガーリックスープ 果物	焼きいも 牛乳	米 じゃがいも 米粉　はちみつ 砂糖　油 さつまいも	豚肉 おから　味噌 牛乳 ツナ ベーコン	玉ねぎ　人参 しょうが　トマト パプリカ　キャベツ 大根　セロリ にんにく	乳・乳製品
16 30 (金)	ごはん かじきの竜田揚げ ほうれん草のごま味噌和え かぶのすまし汁 果物	📖カエルのオムレット 豆乳	米 片栗粉 油　ごま　砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉　生クリーム	かじき 味噌 ちくわ 牛乳 豆乳	しょうが　ほうれん草 もやし　人参 ひじき　長ねぎ かぶ　ブロッコリー ココア　バナナ	豆・豆製品
17 31 (土)	ごはん 豚肉のうま煮 キャベツときゅうりの酢の物 高野豆腐の味噌汁 果物	かぼちゃ茶巾 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ 味噌 高野豆腐 牛乳	大根　人参 椎茸　キャベツ きゅうり　ゆかり しめじ　玉ねぎ 小ねぎ　かぼちゃ	芋類

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
☆今月使用する食材に、ぶり・えび・かに・春菊・水菜・はちみつ・卵等があります。
☆今月の果物は、バナナ・りんご、柑橘等を予定しています。
☆くるみ・とち組は午前補食に　牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。（くり組は完了食から提供があります）
☆📖マークは『絵本メニュー』です。
☆🍒マークは『ご当地メニュー』です。
☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	409kcal	14.9g	11.3g
3-5歳児	525kcal	19.1g	14.5g