



かたるばキッチンからこんにちは

2025年1月



綺麗な紅葉が見られたかと思えば、あっという間に年末がやってきました。今年1年皆さんはどんな年でしたか
 私たちは、野菜を収穫した喜びを分かち合ったり、ピクニックにも行ったり、子どもたちに喜んでもらえるヒット献立
 が生まれたりと、まさに竜の様に邁進できた1年になったのではないかなと感じています。来年の干支は『巳』です。
 「復活、再生」の意味があるそうです。ヘビが皮を脱ぎ捨てて生まれ変わるように、私たちが更に変化していきたいと
 思っています。来年もどうぞよろしくお祈りします！



絵本メニュー「カップケーキ」

今月は、とち組からのリクエストです。
 「はらぺこあおむし」の歌が大好きなとち組。
 歌詞の中にチョコレートケーキやアイスクリーム
 など美味しそうなお食べ物がたくさん出てくる中で、
 今回はカップケーキを選んでくれました。中には

今月のご当地メニュー

今月は、10月に募集したリクエストから、青森県の「けの汁」と埼玉県の「みそポテト」です。
 「けの汁」…津軽地方の代表的な郷土料理。由来については津軽の方言で「粥(かゆ)」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。小正月に1年の無病息災を願っていただく精進料理
 で「津軽の七草がゆ」とも呼ばれます。家庭の女性が小正月にくつろぐためにつくりおきする保存食でも
 あるそうです。根菜や山菜などの野菜を刻み、合わせみそで味付けをします。大根やにんじん、ごぼう、
 わらびやふきに加え、油揚げや大豆などたっぷりの具材を使うのが特徴的です。
 「みそポテト」…秩父地方に古くから伝わる郷土料理で、農家では、農作業の合間に「小屋飯」として
 食べられてきました。ホクホクとしたジャガイモに甘辛い味噌が絡む「みそポテト」は、現在ではおやつ
 やおつまみ、おかすとさまざまなシーンで親しまれています。たれに柚子のみじん切りや青のりを加えて
 アレンジしても良いです。

鍋 図鑑

寒くなると食べたくなる鍋料理。皆さんのご家庭はなに鍋ですか？

- 兵庫 兵衛鍋
- 京都 湯豆腐
- 秋田 きりたんぼ鍋
- 北海道 石狩鍋
- 茨城 あんこう鍋
- 東京 柳川鍋
- 大阪 柳川鍋
- 奈良 飛鳥鍋
- 福岡 もつ鍋
- 広島 牡蠣の土手鍋

来月の食材♪2月の献立では、菜の花、さわか、いわし、えび、たこ、いか、卵等を提供する予定です。

2024年度 1月献立表

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
4 18 (土)	ツナトマトパスタ コールスローサラダ 豆腐スープ 果物	バナナチーズパイ 豆乳	スパゲティ パイ生地 砂糖 油 バター	ツナ 豆腐 ほたて クリームチーズ 豆乳	トマト 玉ねぎ にんにく レモン果汁 キャベツ 人参 コーン しめじ バナナ	海藻類
6 20 (月)	ごはん ぶり大根 ほうれん草の白和え 舞茸と油揚げの味噌汁 果物	焼き芋 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも ごま	ぶり 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	人参 しょうが ほうれん草 ひじき 舞茸 かぼちゃ 長ねぎ	卵
7 21 (火)	ザージャー麺 白菜の中華和え きくらげとチンゲン菜のスープ 果物	七草ミルクリゾット(7日) 青菜としらすのリゾット (21日) 麦茶	中華麺 片栗粉 ごま油 油 砂糖 米	豚肉 味噌 なると 粉チーズ 牛乳 しらす(21日)	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 人参 きゅうり きくらげ チンゲン菜 春の七草(7日) 小松菜(21日)	きのこ類
8 22 (水)	ごはん 鮭とかぶの煮物 カリフラワーのカレーマヨ和え 冬野菜豚汁 果物	フルーツサンド 牛乳	バター ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 練乳 パン 生クリーム	鮭 ちくわ 豚肉 味噌 牛乳	しめじ かぶ 万能ねぎ カリフラワー パプリカ 人参 春菊 れんこん ごぼう いちご みかん缶 パイン缶	海藻類
9 23 (木)	ごはん 松風焼き 筑前煮 しめじとお麩のすまし汁 果物	みそポテト 豆乳	米 油 ごま 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 豆腐 焼き麩 味噌 豆乳	長ねぎ しょうが 青のり 白菜 人参 椎茸 こんにゃく いんげん れんこん たけのこ しめじ	乳・乳製品
10 24 (金)	パン ボークチャップ 水菜サラダ ほうれん草のクリームスープ 果物	鶏生姜おにぎり 麦茶	パン 油 砂糖 生クリーム 米	豚肉 ベーコン 牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんにく 水菜 かぼちゃ きゅうり ほうれん草 人参 コーン しょうが 万能ねぎ	きのこ類
11 25 (土)	鶏丼 わかめと車麩の煮物 大根の味噌汁 果物	いちごミルク蒸しパン 牛乳	米 油 砂糖 練乳 ごま油 小麦粉	鶏肉 焼き麩 かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 わかめ 里芋 大根 えのき 長ねぎ いちごジャム	いも類
27 (月)	ごはん たらの柚子風味西京焼き 切り干し大根のトマト煮 みつばのすまし汁 果物	いもようかん 豆乳	米 油 砂糖 揚げ玉 さつまいも	たら 味噌 ツナ かまぼこ 豆乳	ゆず トマト 切干大根 ほうれん草 人参 三つ葉 椎茸 寒天	乳・乳製品
14 28 (火)	バターチキンカレー にんじんのアチャール ひよこ豆のスープ 果物	卵クッパ 麦茶	米 バター 砂糖 油 ごま油	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 豚肉 ひよこ豆 ウインナー 卵	トマト 玉ねぎ パセリ にんにく しょうが 牛乳 レモン果汁 キャベツ マッシュルーム にら 椎茸 長ねぎ	海藻類
15 29 (水)	ごはん 肉豆腐 小松菜の塩こうじ炒め けの汁 果物	ココアムース 牛乳	米 油 ごま 砂糖 生クリーム	豚肉 豆腐 大豆 油揚げ 味噌 ゼラチン 牛乳	長ねぎ 白滝 小松菜 人参 もやし ふき わらび 大根 ごぼう ココア	緑黄色野菜
16 30 (木)	ごはん 鶏肉の南部焼き ブロッコリーの昆布和え えのきとさつま揚げのすまし汁 果物	関西風肉うどん 麦茶	米 ごま油 ごま 砂糖 油 うどん	鶏肉 かつお節 さつま揚げ 牛肉	にんにく しょうが ブロッコリー 人参 昆布 えのき 水菜 長ねぎ 舞茸 小松菜	乳・乳製品
17 31 (金)	ごはん 鯖の梅バターソース のり塩れんこん 厚揚げとキャベツの味噌汁 果物	□カップケーキ 牛乳	米 バター 砂糖 油 小麦粉 はちみつ	鯖 かにかまぼこ 厚揚げ 味噌 牛乳	梅干し れんこん かぶ 青のり キャベツ 人参 バナナ レモン果汁	卵

☆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	栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
☆今月使用する食材に、牛肉・鮭・鯖・ぶり・かじき・卵・はちみつ・ゼラチン・いちご等があります。	1-2歳児	471kcal	19.5g	16.5g
☆今月の果物は、りんご、バナナ、柑橘類、いちごを予定しています。	3-5歳児	514kcal	21.4g	16.6g

☆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。(くり組も離乳食の段階によっては午前補食があります。)
 ☆□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。
 ☆ご購入等ありましたらお声掛けください。