



日本の伝統的な食文化を知ろう！

おせち料理

おせち料理は、節句に作られる料理です。昔は、五節会（人日：七草、上巳：桃の節句、端午、七夕、重陽：菊の節句）のときに供えていましたが、現在では、お正月に供えて年明けまでに用意される料理をいいます。おせち料理に入れられる料理には、さまざまな由来があります。

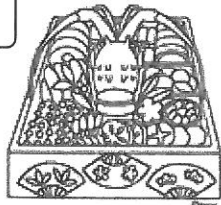
七草粥

◇七草粥とは？

1月7日の朝食に食べる、行事食です。春の七草、セリ、ハコベラ、ホトケノザ、ナズナ、ゴギョウ、スズナ（かぶ）、スズシロ（大根）をお粥に入れます。一年の頭に豊年を祈願し、「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」と願いながらお粥をいただきます。

◇七草の粥の効能

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事です。七草の葉菜には、ビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどのミネラルが豊富です。



にまめ…健康でまめに働けるようにという願いがこめられています。

紅白かまぼこ…おめでたい初日の出を表します。
くりきんとん…「金団」と書き、お金がたまるようにという願いがこめられています。

◇七草粥を作ろう！

〈材料〉4人分

- ・精白米 1カップ
- ・ナズナ 50g
- ・せり 50g
- ・塩・しょうゆ 適量
- ・大根・大根の葉 50g
- ・かつおだし 適量
- ・かぶ・かぶの葉 50g

〈作り方〉

- 1 お米はといで炊飯器で炊いておくか、残りのご飯を用意。
- 2 セリは1cmの長さに切り、大根、かぶはいちょう切りにしておく。
- 3 セリと大根の葉とかぶの葉は熱湯でさっと茹でる。
- 4 かつおだしに大根、かぶを入れ、柔らかくなったらご飯を加え、ご飯が膨らんだら塩としょうゆで味を調える。
- 5 最後にせりと大根の葉とかぶの葉を加えて出来上がり。

平成26年1月献立表

日付	メニュー	材料	おやつ	離乳食	栄養素
6月	・赤飯 ・季節の果物 ・にら玉甘酢あんかけ ・切干大根のサラダ ・味噌汁(大根、高野豆腐、わかめ)	雑穀、卵、にら、しいたけ、玉ねぎ 切干大根、人参、きゅうり、もやし 高野豆腐、わかめ	いももち 鹿野朱加里さん2歳の誕生日会	・おかゆ ・味噌汁(わかめ) ・きゅうりスティック ・高野豆腐の含め煮 (高野豆腐、人参、しいたけ)	460 17.0 10.8 188 3.4 2.4
7火	・七草粥 ・季節の果物 ・鶏の治部煮 ・彩りおかか和え ・味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	大根、ナズナ、かぶ、鶏肉、人参 こんにやく、しいたけ、パプリカ ほうれん草、じゃが芋、玉ねぎ、わかめ	いちごジャム&マーガリンサンド	・おかゆ ・味噌汁(小松菜) ・人参スティック ・お麩入り鶏団子 (鶏肉、麩、かぼちゃ)	392 14.0 11.2 86.9 1.8 2.2
8水	・パン ・季節の果物 ・れんこんハンバーグ ・春雨サラダ ・わかめスープ	パン、豚肉、れんこん、玉ねぎ ブロッコリー、じゃが芋、春雨 人参、ハム、きゅうり、きくらげ わかめ、ごま、ねぎ	ひよこまめのカレースープ 桑野佑馬くん2歳の誕生日会	・パン粥 ・野菜スープ ・ゆでブロッコリー ・ハンバーグ (豚肉、玉ねぎ、人参)	447 19.0 15.4 169.5 2.1 3
9木	・赤飯 ・季節の果物 ・豆腐と豚肉の柳川風 ・大根のごま和え ・味噌汁(もやし、にら)	小豆、豆腐、豚肉、卵、ごぼう しめじ、玉ねぎ、みつば 大根、人参、水菜、きゅうり にら、もやし	塩焼きそば 石部美葉くん2歳の誕生日会 人見聡介くん4歳の誕生日会	・おかゆ ・味噌汁(にら) ・大根スティック ・豆腐と豚肉の旨煮 (豆腐、豚肉、人参、しめじ)	556 22.9 20.1 263.6 4.2 2.3
10金	・赤飯 ・季節の果物 ・白身魚のピカタ ・キャベツとツナの煮びたし ・味噌汁(大根、しめじ、にら)	たら、トマト、ブロッコリー、卵 キャベツ、ツナ、水菜 大根、しめじ、にら	ロッククッキー 益子花華さん6歳の誕生日会	・おかゆ ・味噌汁(しめじ) ・大根スティック ・白身魚のソテー (たら、人参、レタス)	483 20.4 13.1 168.5 2.0 2.3
14火	・赤飯 ・季節の果物 ・ポークチャップ ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	小豆、豚肉、キャベツ、玉ねぎ マッシュルーム、ハム、マカロニ きゅうり、コーン、人参、じゃが芋	磯辺もち 竹内麻利衣さん5歳の誕生日会	・おかゆ ・野菜スープ ・きゅうりスティック ・キャベツ入り豚肉団子 (豚肉、キャベツ、人参)	501 18.9 16.6 100.2 2.6 2.4
15水	・赤飯 ・季節の果物 ・鶏肉と野菜のトマト煮 ・ほうれん草としめじのソテー ・味噌汁(白菜、油揚げ)	大豆水煮、鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ トマト、人参、ブロッコリー、しめじ ほうれん草、コーン、白菜、油揚げ	豚汁 田邊優斗くん5歳の誕生日会	・おかゆ ・味噌汁(白菜) ・じゃが芋スティック ・鶏肉団子と野菜のあつさり煮 (鶏肉、ブロッコリー、人参、玉ねぎ)	443 17.5 16.2 168.9 3.1 2.2
16木	・麦ご飯 ・季節の果物 ・豆腐の野菜あんかけ ・ポテトサラダ ・味噌汁(大根、えのき、ねぎ)	押し麦、豆腐、しいたけ、人参 ピーマン、ハム、じゃが芋、玉ねぎ きゅうり、チーズ、大根、えのき、ねぎ	海鮮チヂミ	・おかゆ ・味噌汁(大根) ・きゅうりスティック ・豆腐の野菜あんかけ (豆腐、人参、ピーマン、しいたけ)	466 19.6 17.9 278.2 4 2.3
17金	・ご飯 ・季節の果物 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・根菜の筑前煮 ・味噌汁(わかめ、大根、ねぎ)	鮭、キャベツ、しめじ、玉ねぎ もやし、里芋、人参、たけのこ れんこん、ごぼう、大根 わかめ、ねぎ	アップルケーキ	・おかゆ ・味噌汁(わかめ) ・大根スティック ・鮭のちゃんちゃん焼き (鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ)	482 18.3 11.3 86 1.8 2.1
20月	・雑穀ご飯 ・季節の果物 ・ポテトチーズオムレツ ・青菜としらすの炒め物 ・味噌汁(高野豆腐、えのき、ねぎ)	雑穀、卵、じゃが芋、チーズ、トマト レタス、小松菜、しらす、えのき 高野豆腐、ねぎ	金平ごぼうのおやき	・おかゆ ・味噌汁(ねぎ) ・じゃが芋スティック ・高野豆腐のしらすあんかけ (高野豆腐、人参、しらす)	456 18.7 11.2 283.2 3.7 2.7
21火	・スパゲッティナポリタン ・季節の果物 ・コールスローサラダ ・パンブキンスープ	スパゲッティ、玉ねぎ、ベーコン ピーマン、マッシュルーム、人参 キャベツ、きゅうり、コーン、かぼちゃ	おかか焼きおにぎり	・おかゆ ・野菜スープ ・人参スティック ・かぼちゃのそぼろ煮 (かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ)	555 14.5 20.3 141.1 1.4 2.1
22水	・大豆ご飯 ・季節の果物 ・鶏の治部煮 ・彩りおかか和え ・味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	大豆水煮、鶏肉、じゃが芋 ブロッコリー、人参、ちくわ 小松菜、ねぎ、麩	クラムチャウダー	・おかゆ ・味噌汁(玉ねぎ) ・じゃが芋スティック ・鶏団子の煮物 (鶏肉、人参、かぶ、しいたけ)	523 20.3 20.2 235.9 6.5 2.4
23木	・麦ご飯 ・季節の果物 ・豆腐のつくね焼き ・焼ききのこのポン酢かけ ・味噌汁(人参、里芋、油揚げ)	押し麦、豆腐、鶏肉、レタス、ねぎ しいたけ、舞茸、しめじ、大根 人参、里芋、油揚げ	ミニ肉まん	・おかゆ ・味噌汁(わかめ) ・大根スティック ・豆腐ハンバーグ (豆腐、豚肉、レタス、人参)	457 21.8 13.3 186.5 2.4 2.2
24金	・ご飯 ・季節の果物 ・鯖の竜田揚げ ・ひじきの煮物 ・味噌汁(豆腐、なめこ、ねぎ)	鯖、キャベツ、ひじき、人参 こんにやく、さつま揚げ、豆腐 なめこ、ねぎ	フルーツきな粉	・おかゆ ・味噌汁(ねぎ) ・人参スティック ・豆腐とひじきの煮物 (豆腐、ひじき、人参)	456 17.6 11.9 125.3 3.3 2
27月	・雑穀ご飯 ・季節の果物 ・車麩の卵とじ ・白和え ・味噌汁(かぶ、かぶの葉、わかめ)	雑穀、車麩、卵、えのき、玉ねぎ 人参、みつば、こんにやく 豆腐、ほうれん草、かぶ、わかめ	マーマレードポテト	・おかゆ ・味噌汁(わかめ) ・かぶスティック ・車麩の含め煮 (車麩、人参、玉ねぎ、ほうれん草)	471 15.7 10.8 219.8 3.5 2
28火	・ほうとう風うどん ・季節の果物 ・白菜の即席漬け ・じゃが芋の煮っころがし	うどん、豚肉、人参、しいたけ かぼちゃ、ねぎ、白菜、きゅうり じゃが芋、白滝、ちくわ	ひじきのご飯	・うどんのくたくた煮 ・野菜スープ (うどん、豚肉、かぼちゃ、人参、白菜 ・じゃが芋スティック)	459 14.3 12.5 84.9 1.8 3.6
29水	・大豆ご飯 ・季節の果物 ・鶏のバター醤油焼き ・ほうれん草とかまぼこの和え物 ・味噌汁(白菜、油揚げ)	大豆水煮、鶏肉、レタス、じゃが芋 ほうれん草、かまぼこ、しめじ コーン、白菜、油揚げ	マカロニスープ	・おかゆ ・味噌汁(白菜) ・人参スティック ・鶏団子とじゃが芋の煮物 (鶏肉、じゃが芋、ほうれん草)	423 17.1 11.3 160.1 2.5 3.3
30木	・赤飯 ・季節の果物 ・揚げだし豆腐きのこあんかけ ・刻み昆布の煮付け ・味噌汁(里芋、油揚げ、人参)	押し麦、豆腐、しいたけ、しめじ えのき、昆布、人参、さつま揚げ 里芋、油揚げ	焼きビーフン 赤羽根匡滋くん3歳の誕生日会	・おかゆ ・味噌汁(里芋) ・人参スティック ・豆腐のきのこあんかけ (豆腐、しいたけ、しめじ、小松菜)	436 16.8 13.9 295.3 2.4 2.5
31金	・ご飯 ・季節の果物 ・魚のごまヨネーズ焼き ・れんこんの金平 ・味噌汁(もやし、玉ねぎ)	メカジキ、しめじ、ほうれん草 じゃが芋、こんにやく、人参 れんこん、もやし、玉ねぎ	さつま芋とレーズン煮	・おかゆ ・味噌汁(玉ねぎ) ・じゃが芋スティック ・カジキのソテー (カジキ、人参、ほうれん草、しめじ)	420 14.2 10.9 85.3 2.2 1.7

*都合により献立を変更する場合があります。

★離乳食は後期(10ヶ月)で立てています。

※栄養素はエネルギー(kcal)タンパク質(g)脂質(g)カルシウム(mg)鉄分(mg)ナトリウム(g)を表示しています。

エネルギー
たんぱく質・脂質
カルシウム・鉄
塩分相当量