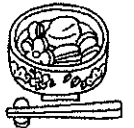




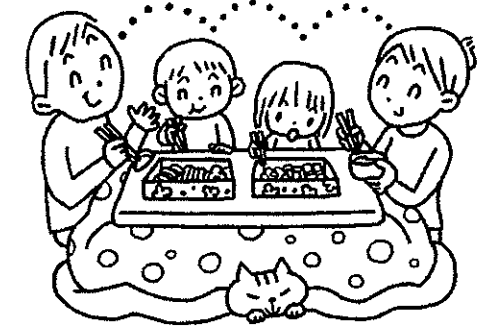
子どもたちに伝えていきたい 伝統的な行事食



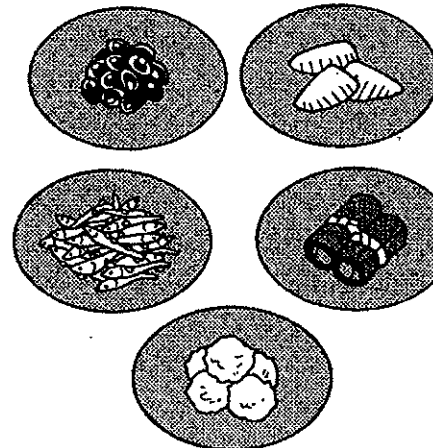
行事食とは、年中行事に食べる料理のことです。1月は、おせち料理や雑煮、七草がゆなど、行事食を食べる機会が多くあります。家族と一緒に食べたり、食文化について話したりしてみませんか。

どうしておせち料理を食べるの？

五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）に神に供えてからいただく「御節供」が変化したものです。今では、正月料理のことだけを指すようになりました。また、おせち料理には家族の健康や幸せを願う意味が込められています。

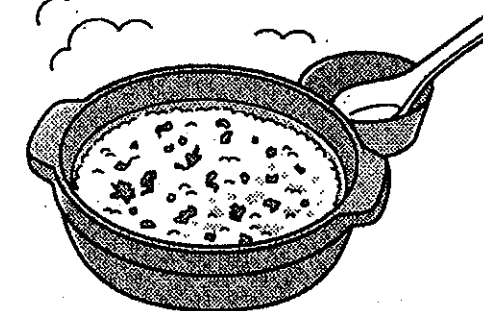


おせち料理に込められた意味



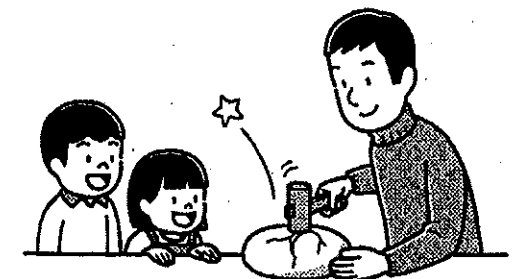
- 黒豆** …まめに暮らせるように。
- 数の子** …にしんは多くの卵を抱えることから子孫繁栄や子宝に恵まれるように。
- 田づくり** …昔、かたくちいわしが作物の肥料に使われていたため五穀豊穡を願って。
- 昆布巻き** …「よろこぶ」ことが二重、三重となるように。
- きんとん** …黄金色が財宝を意味し、経済の発展を願って。

七草がゆ



1月7日に春の七草を入れて炊いたかゆを食べる風習があります。春の七草とは、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」のことです。この日に七草がゆを食べることで、その年の無病息災を願っています。

1月11日は鏡開き



正月には年神様に鏡もちを供えます。その鏡もちを1月11日におろして「鏡開き」を行い、汁粉などにして食べます。鏡もちを小さくする時は、包丁などの刃物で切らずに、手や木づちなどで割ります。これは、「切る」という言葉を選けるためといわれています。

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
4	火	ごはん すこやかわかめ 牛乳100ml 金平牛蒡 スイートコーン ウインナー ブロッコリー炒め物 みそかつ 洋梨缶 (ツナそぼろ みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 皮なしポークウインナー ローションカツ みそ	米 さとう 揚げ油	ごぼう にんじん とうもろこし ブロッコリー しいたけ 洋梨	おこさませんべい	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味
5	水	ごはん すこやかわかめ 牛乳100ml わかめ和え物 焼売 ハムステーキ ほうれん草お浸し イカ揚げ煮 黄桃缶 (肉団子 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 わかめ ロールイカ ふーちゃん焼売 ポロニアスライス	米 はるさめ さとう 揚げ油 かたくり粉	きゅうり にんじん ほうれんそう しめじ 黄桃	アンパンマンのおこめボール	こつぶじゃがあられ りんごジュース100ml
6	木	ごはん すこやかわかめ 牛乳100ml 星型しんじょ煮付 大根薄口煮 野菜炒め コーンと風ドレッシング和え 鶏からあげ バイン缶 (いわし甘露煮 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 鶏肉 豆乳入り五目しんじょ星型	米 さとう 揚げ油 ドレッシング かたくり粉	だいこん とうもろこし かいわれ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン バイン	かぼちゃせんべい	ひこうきバスケット
7	金	ごはん 牛乳100ml 白菜コンソメ煮 野菜コロッケ 豆カレー みかん缶 (鶏照り煮 だいこんのみそ汁 ミニゼリー ゆかり)	牛乳 豚肉	米 野菜コロッケ 揚げ油	はくさい にんじん たまねぎ ガルバンソー マローファットピース レッドキドニー みかん	ハイハイ	きらきらコーンのおほしさま オレンジジュース100ml
8	土	うどん 牛乳100ml わかめうどん ももゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ もも	紫芋ふんわりせんべい	きなこ棒 ミニハート
11	火	ソフトめん 牛乳 ミートソース ハムステーキ フレンチサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 ポロニアステーキ	ソフトめん さとう 米粉のハヤシルウ サラダ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン	ポテトとほうれん草の おせんべい	アンパンマンのソフトせんべい ぶどうジュース100ml
12	水	ごはん 牛乳 カレーライス(ブラウンシチュー) 肉団子 和風ドレッシング和え オレンジ	牛乳 豚肉 味付け肉団子 まぐろフレーク	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト だいこん きゅうり とうもろこし オレンジ	まんまるソフトせんべい	さくらういろ
13	木	ごはん 牛乳 にんじんごはん さばみそ煮 すまし汁	牛乳 まぐろフレーク 油揚げ さばのみそ煮 豆腐 かまぼこ	米 サラダ油 さとう	にんじん たけのこ えだまめ 干しいたけ はくさい えのきたけ みつば	がんばれ小魚家族	お米deメールマフィン ジョアプレーン80ml
14	金	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼 白みそ汁 浅漬け ミニゼリーピーチ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ こんぶ	米 さとう じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが だいこん ねぎ かぶ はくさい きゅうり もも	フルーチェ いちご 牛乳	鬼まんじゅう
15	土	うどん 牛乳100ml ほうとううどん りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ りんご	玄米ぼんせん	とうもろこしあられ うす焼きせんべい
17	月	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 だんご汁 甘酢和え	牛乳 牛肉 かまぼこ 焼き豆腐 ノンフライつくね 油揚げ	米 さとう	しらたき にんじん はくさい ねぎ たまねぎ えのきたけ みつば 干しいたけ だいこん もやし きゅうり	アンパンマンのペビーせんべい	銀シャリ おにぎりせんべい 野菜&フルーツジュース100ml
18	火	黒糖パン 牛乳 白身魚の香味焼き ホワイトスープ コーンサラダ	牛乳 ベーコン シルバーマリナーソース漬	黒糖パン じゃがいも 米粉ホワイトルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	バナナ	マドレーヌ
19	水	中華めん 牛乳 みそラーメン 春巻き(鶏肉団子ケチャップソース) 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 焼豚 なたと みそ 春巻き 豆乳	中華めん 揚げ油 ゼリー	メンマ にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ バイン 黄桃 みかん	にんじんせんべい	たべっ子BABY 牛乳100ml
20	木	ごはん 牛乳 いわしオレンジ煮 豚汁 塩こんぶ和え いちご	牛乳 豚肉 みそ いわしオレンジ煮 豆腐 油揚げ 塩こんぶ	米 さととも	ごぼう だいこん ねぎ はくさい きゅうり こまつな にんじん いちご	ふんわりソフトせん	今川焼カスタード
21	金	ごはん 牛乳 ハヤシルライス オムレツ イタリアンサラダ りんご	牛乳 牛肉 プレーンオムレツ	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし りんご	おからせんべい	豆乳プリン
22	土	うどん 牛乳100ml 五目うどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ みかん	カルシウム入りペビースティック	コーンバーポータージュ風味 ひとくちおかし
24	月	デニッシュパン 牛乳 照り焼きチキン ポトフ ツナサラダ	牛乳 ウインナー 照り焼きチキン まぐろフレーク	デニッシュパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	かぼちゃポーロ	アンパンマンのしょうゆせんべい 白ぶどう&ほうれん草 ジュース125ml
25	火	ごはん 牛乳 鮭冬がすみ焼き 吉野汁 しそひじき和え ミニゼリー洋梨	牛乳 鶏肉 さけ一筋漬 ひじき	米 さととも かたくり粉 ゼリー	こんにやく にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ こまつな はくさい もやし しその実 洋梨	あまからせん	お米de豆乳プリンタルト
26	水	ごはん 牛乳 チキンライス えびフライ(鶏肉団子あまみだれ) 野菜スープ バインアップル	牛乳 鶏肉 えびフライ ベーコン	米 オリブ油 揚げ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト にんじん だいこん キャベツ みずな バイン	がんばれ野菜家族	ミレービスケット 牛乳100ml
27	木	ごはん 牛乳 豆腐包み焼き 合わせみそ汁 きんぴらごぼう	牛乳 油揚げ みそ 和風豆腐の包み焼き わかめ 豚肉 はんぺん	米 さとう ごま油	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにやく ごぼう にんじん いんげん	りんご	クレープ いちご
28	金	ごはん 牛乳 ピピンパ 春雨スープ フルーツカクテル	牛乳 牛肉 鶏肉 かまぼこ	米 さとう ごま油 はるさめ ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう はくさい いら とうもろこし レモン いちご ブルーベリー みかん バイン 黄桃	ソフトな小魚せん	シュークリーム
29	土	うどん 牛乳100ml みそうどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい ぶどう	サクッとあられ	コンソメコーン ザラメせんべい
31	月	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース風 コーンスープ グリーンサラダ みかん	牛乳 ベーコン ハンバーグ かつお節	米 米粉ホワイトルウ デミグラスソース ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリうめ とうもろこし ブロッコリー きゅうり キャベツ みかん かぼちゃ ほうれんそう 広島菜 京菜 大根菜	野菜ハイハイ	白桃ゼリー

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。