

1月の食育目標は「冬の旬の食材を味わう」です

## 完了食(4回食)

### 旬の食べ物

春菊・ほうれん草・小松菜・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー・蓮根・きゃべつ・白菜・いちご・ぼんかん・い



日	曜日	昼食				おやつ	日	曜日	昼食				おやつ																								
		主食	主菜	副菜	汁				主食	主菜	副菜	汁																									
4	木	ごはん	焼き鳥風煮	切干天根のカレー炒め	小松菜と春雨の味噌汁	おかかチーズおにぎり みかん	11	木	ごはん	ぶり大根	じゃがいもきんぴら	野菜たっぷりすまし汁	さつまいもきなこ オレンジ																								
18	こめ	鶏肉	じゃがいも	しょうゆ	三温糖	油	25	こめ	ぶり	大根	生姜	出汁	三温糖	じゃがいも	人参	醤油	油	キャベツ	人参	大根	豚肉	出汁	塩	さつまいも	きな粉	三温糖											
5	金	ごはん	松風焼き	黒豆	いもきんとん	ブアマンケーキ スープ	りんご	12	金	ごはん	豆腐とひじきの炒め物	かぶのそぼろ煮	小松菜ののり和え	さつまいもとほうれん草の 味噌汁																							
19	こめ	鶏ひき肉	おから	たまねぎ	油	米粉	26	こめ	木綿豆腐	ひじき	人参	黒ごま	大和いも	片栗粉	醤油	塩	みりん	出汁	油	小松菜	もやし	のり	出汁	醤油	さつまいも	ほうれん草	出汁	塩	醤油	ジャムサンド スープ	みかん	フランスパン	ブルーベリージャム				
6	土	豆腐のそぼろ丼	かぼちゃ	かぼちゃ	もやしと人参のスープ	のりおにぎり りんご	13	土	ハヤシライス	こふきいも	じゃがいも	塩	キャベツともやしのスー プ	鮭おにぎり りんご																							
20	米	豆腐	豚挽き肉	玉ねぎ	人参	油	味噌	醤油	片栗粉	27	こめ	人参	玉ねぎ	豚肉	エリンギ	トマト	ハヤシルウ	キャベツ	もやし	出汁	味噌	米	鮭フレーク														
22	月	ごはん	高野豆腐のふわふわ煮	ひじきの炒り煮	春菊のナムル	のりすまし汁	さつまいもとりんごの重ね煮 スープ	15	月	ごはん	めだいの照り焼き	わかめ炒め	ブロッコリーの ツナ和え	さといもとしめじの味噌汁																							
22	こめ	高野豆腐	鶏肉	しいたけ	人参	玉ねぎ	三つ葉	油	出汁	みりん	醤油	酒	ひじき	人参	油揚げ	しらたき	春菊	ほうれん草	ごま	ごま油	醤油	塩	さといも	しめじ	木綿豆腐	塩	醤油	出汁	マカロニ	人参	玉ねぎ	豚肉	油	バター	薄力粉	脱脂粉乳	塩
9	火	ごはん	かじきの煮付け	高野豆腐の煮物	白菜とコーンのごまサラダ	ほうれん草と たまねぎの味噌汁	七草がゆ(9日) /鶏雑炊(23日) /みかん	16	火	ミートソーススパゲティ	れんこんじゃこ サラダ	ポトフ	味噌焼きおにぎり オレンジ																								
23	こめ	めかじき	醤油	酒	高野豆腐	人参	出汁	塩	醤油	30	スパゲティ	豚肉	人参	ピーマン	玉ねぎ	しめじ	高野豆腐	ケチャップ	トマトホール	塩	油	小麦粉	人参	ブロッコリー	じゃが芋	豚肉	米	みそ	みりん	ごま							
10	水	ごはん	根菜のごま炒め	かぼちゃ	青菜入り納豆	なめこ汁	青のりラスク スープ	17	水	ごはん	八宝菜	昆布ふりかけ	きくらげの中華スープ																								
24	こめ	ごぼう	れんこん	人参	大根	さやいんげん	しいたけ	豚肉	ごま	三温糖	ごま油	さくらげ	人参	えのきたけ	チンゲン菜	春雨	出汁	塩	ごま油	豚肉	ねぎ	醤油	みりん	ごま油													

★食材の仕入れによって、メニューを変更することもあります。

★マヨネーズは、全員ノンエッグマヨネーズを使用します。★マーガリンは乳が入っていないものを使用します。

★5日はお正月料理にします。たたきごぼう・大根なますを追加します。

## おせち料理って?

おせち料理は年神様へのお供え料理で家庭の幸せを願う料理です。おせち料理には一つひとつの意味がこめられています。保育園では、5日に松風焼き・芋きんとん・なます・黒豆・たたきごぼうを食べます

- 松風焼き…魚や肉のすり身をのばして焼いた料理。表面にごまを散らして焼くので、「裏のない」正直者になりますようにとの願いが込められています。
- 芋きんとん…漢字で「金団」と書きことから、豊かな富が得られるようにと願いをこめられています
- なます…紅白の組み合わせがおめでたいお料理として。
- 黒豆…黒い色が邪気を払い、「まめに働く」という健康と勤勉を願って。
- たたきごぼう…たたいて開く作り方より「開運」、地下に力強く根を張ることから「延命長寿」の意味があります。

## 七草がゆ

春の七草と言えは

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  
春の始めに生える若草を食べると邪気を払うとされています。また、ごちそうを食べてお正月で疲れた胃を休めるといいう意味も込められています。  
9日のおやつに七草がゆを食べます。

1月はお正月の行事がたくさんあります。

段々と伝統が薄れ、家庭では食べる機会が少なくなっていますが・・・

家族の健康を祈ってみんなで食卓を囲んでみてはいかがでしょうか。

## 鏡開きで健康を祈る

お供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康を祈ります。

「開く」と言うのは、「切る・割る」という意味です。切るという言葉が切腹をイメージすることから「開く」と言います。

保育園では、ばんだ組さんから白玉団子を作ってお汁粉にします。ご家庭でもお餅を食べる際は、ゆっくりとよく噛んで、必ず大人がそばにいるようにしましょう。

