



# 予定献立表



月	火	水	木	金	土
<b>新年 あけまして おめでとうございます。</b> <b>本年もどうぞよろしくお願ひいたします</b> 長いお正月休み、いかがお過ごしでしたか？天気もよく暖かい お正月でしたね。今年も子ども達の健やかな成長を願って、安心、安全な給食・おやつを作りたいと思います。子ども達にとって良い情報もどんどん発信していきたいと思っています。給食室一同、よろしくお願ひいたします。			5 わかめうどん 高野煮物 ◎紅白なます  ◎からんま りんご お茶	6 ごはん 麻婆豆腐 ◎たたきごぼう コーンスープ  ◎りんごきんとん いりこ 牛乳	7 七草粥 大根の煮物  レーズン小丸パン 昆布 牛乳
9 <b>成人の日</b>  	10 ごはん 手羽元照り焼き 白菜煮びたし 冬野菜クリーム スープ  糸昆布のおにぎり 大根煮物 お茶	11 ごはん 茶碗蒸し ◎れんこん煮物 切干ハリハリ  餅入りぜんざい するめ お茶	12 赤貝ごはん ミニがんと煮物 ◎手綱こんにやく ほうれん草磯和え とろろ昆布すまし汁  豆乳スティックパン みかん 牛乳	13 ごはん ◎ぶりの照り焼き ◎黒豆煮 茹でブロッコリー 味噌汁  きなこおはぎ いりこ お茶	14 五目おにぎり 味噌汁  ベーグル 果物 牛乳
16 ごはん いり鶏 白菜お浸し しじみ汁  マカロニきなこ 干し芋 牛乳	17 ごはん 煮魚 大根とささみの 酢味噌和え むらくも汁  切干大根おにぎり いりこ お茶	18 ごはん 厚揚げステーキ 小松菜ナムル ☆さといも汁  にゅうめん お茶	19 <b>弁当の日</b>   黒ゴマ団子 昆布 お茶	20 ごはん 八宝菜 ブロッコリー おかか和え すまし汁  里芋磯辺揚げ するめ お茶	21 梅じゃこごはん 豚汁  南瓜ロールパン 果物 牛乳
23 ごはん 豚肉と根菜の ゴマ味噌煮 干し大根の煮物 すまし汁  焼き海苔おにぎり いりこ お茶	24 ごはん イカ大根 あらめ炒め煮 ☆ビーンズスープ  豆乳レーズンパン 果物 牛乳	25 ごはん 厚揚げ中華炒め 花野菜サラダ 味噌汁  すいとん汁 お茶	26 大根めし 焼魚 ほうれん草のお浸し ワカメスープ  さつま芋餅 昆布 お茶	27 ごはん おでん 味噌汁 みかん  ごまじゃこおにぎり 野菜 お茶	28 焼そば 野菜塩スープ  おかかおにぎり いりこ お茶
30 ごはん 肉豆腐 ニラともやしの お浸し 味噌汁  五平餅 昆布 お茶	31 ごはん 魚蒸し焼き パリパリこんにやく すまし汁  大豆いりこ お茶	<b>大切にしたい行事食 「おせち料理」</b> 毎年1月の前半の週の献立には、おせち料理を取り入れています。おうちでおせちを食べている子もいると思いますが、保育園でも、おせちの由来など伝えながら味わいたいと思います。			

都合により、献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。  
 ☆印は新メニューです。◎印はおせち料理



**「おせち」とは** → 今ではお正月に食べるお祝いの料理とされていますが、歴史は古く弥生時代からとも言われています。もともと季節の変わり目とされる「節」に神お供えをする料理のこと。「御節供料理」から「御節料理」になり、やがて正月の料理になったそうです。おせち料理を漢字で「御節料理」と書くのも納得ですね。五穀豊穡、家族の安全と健康、子孫繁栄といった願いが込められています。

**重箱の由来** → 重箱を重ねることが「福を重ねる」「めでたさが重なる」という意味もあり、年賀に来るお客様にも振る舞いやすいということもあるようです。正月三日はおせちを食べることが通例で保存が利くように重箱に詰めるようになりました。重箱に詰められている料理や素材がそれぞれ意味を持っています。(下↓)

## 1/19 (木) お弁当の日

全クラスお弁当の日です。お手数ですがお弁当の準備をよろしくお願いいたします。

## 1/31 (火) 料理保育

(ぼぷら・いちよう組)  
 自分たちで作った大根や白菜を使って、鍋パーティーをします。エプロン・三角巾の準備をお願いします。

**黒豆**：「まめに暮らす」ことから無病息災を願って。黒色は魔除けの色とされています。  
**紅白なます**：「紅白はおめでたさの象徴」としてお祝いには欠かせません。紅白の水引きを表しているという節もあります。  
**からんま**：「田作り」とも言われ、昔は田植えの肥料に乾燥したいわしを使っていたことから、豊作を祈願しています。  
**きんとん**：きんとんの黄色が「金運を招く」。  
**たたきごぼう**：細く長く幸せに。  
**ぶりの照り焼き**：ぶりは大きさにより名前が変わる出世魚。出世を願って食べられます。  
**レンコン**：穴が開いているので、「見通しが良い」という縁起を担いだ食べ物です。  
**手綱こんにやく**：こんにやくを手綱に見立てて、手綱を締めて心を引き締めるといった意味があります。また、「結び目」から「円満・良縁」に通じることから、縁を結ぶという縁起を担いだいわれもあります。