

# 1 月 給 食 献 立 表

日	曜 日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	月			
2	火			
3	水			
4	木	牛乳 ビスケット	白飯・コーンシチュー・大根のごま塩サラダ・果物	牛乳 バナナロールパン
5	金	牛乳 せんべい	白飯・豚肉のマーメレード炒め・切干大根サラダ・けんちん汁	牛乳 たこ焼き ☆
6	土	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン・果物	牛乳 クッキー
7	日			
8	月			
9	火	牛乳 焼き芋	ひじきご飯・肉じゃが・白菜のゴマ和え・果物	牛乳 あべかわ団子 ☆
10	水	牛乳 クッキー	餅入り七草粥・ぶりの照り焼き・七福なます・ミニゼリー	牛乳 花しゅうまい ☆
11	木	牛乳 カステラ	白飯・豚肉と里芋の炒め煮・冬野菜のゴマ和え・果物	牛乳 ぜんざい ☆
12	金	牛乳 せんべい	白飯・ミネストローネ・花野菜サラダ・ししゃもの味醂干し	牛乳 マフィン ☆
13	土	牛乳 おかき	中華丼・果物	牛乳 クッキー
14	日			
15	月	牛乳 ビスケット	白飯・干草焼き・切干大根の酢の物・果物	牛乳 スコーン ☆
16	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・魚の西京焼き・彩野菜のゴマ和え・吉野汁・果物	牛乳 ふかし芋 ☆
17	水	牛乳 クッキー	白飯・高野豆腐のオランダ煮・野菜のツナサラダ・かぶのみそ汁	牛乳 チーズ クラッカー
18	木	牛乳 おかき	白飯・筑前煮・白菜の昆布和え・焼きししゃも・果物	牛乳 焼きそば ☆
19	金	牛乳 クッキー	白飯・ミートローフ・スパゲティソース・ジャーマンポテト	牛乳 きな粉クリームサンド ☆
20	土	牛乳 クラッカー	和風スパゲティ・果物	牛乳 ビスケット
21	日			
22	月	牛乳 おかき	ハヤシライス・コールスローサラダ・果物	牛乳 ビタミンクッキー ☆
23	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のカレーじょう油焼き・マカロニサラダ・すまし汁・納豆	お茶 おにぎり ☆
24	水	牛乳 せんべい	白飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め・きゅうり昆布和え 金時煮豆・果物	牛乳 スノーボール ☆
25	木	牛乳 クッキー	わかめご飯・鶏肉の中華風照り煮・焼きビーフン・粉ふき芋	牛乳 モチモチチーズパン ☆
26	金	牛乳 クラッカー	白飯・麻婆大根・華風和え・味付のり・果物	牛乳 小魚 せんべい
27	土	牛乳 ビスケット	副食付き弁当	牛乳 クラッカー
28	日			
29	月	牛乳 ジャムサンド	白飯・マカロニグラタン・ブロッコリーのおかか和え さつま芋の甘煮・果物	牛乳 焼き餅 ☆
30	火	牛乳 ビスケット	白飯・肉団子の中華煮込み・ごま塩サラダ・ミニゼリー	牛乳 お麩ラスク ☆
31	水	牛乳 せんべい	白飯・魚のおろしあんかけ・干草和え・みそ汁・果物	牛乳 小魚 クッキー

☆印は手作りおやつです。

# 伝統的な行事食を知ろう！

伝統的な行事食の時に作られている特別な食べ物のことを行事食と言います。行事食には季節の食材が使われたものが多いです。昔から伝わってきた行事食を受け継いで行きましょう。

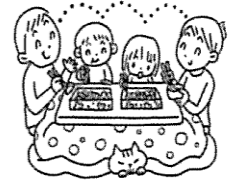
## 鏡餅

年神さまへのお供え物で、年神さまの魂が宿る場所とされています。丸い形と名前は、神さまが宿るとされた銅製の丸い鏡に由来しているといわれています。

## おせち料理



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいます。今ではお正月のみ作られるようになりました。黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田作りは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。



## 雑煮



雑煮とは、年神様にお供えしたその土地の産物ともちを鍋で煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味付けなどは様々です。我が家の味を味わえる、お正月には欠かせない料理のひとつです。

## 七草がゆ

七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきたものです。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。



## 鏡開き



鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる行事です。お供えたお餅には、神様が宿っているので刃物で切らずに小づちや手などで小さく割ります。割ったお餅は、お汁粉やぜんざいなどにして食べます。



## 楽しいお正月あそび

お正月ならではの遊びも楽しんでみてはいかがでしょう。

**福笑い**・・・「笑う門には福来る」ということわざにかけて、新年の福を祈願する意味で行われるようになりました。

**風揚げ**・・・その1年を元気に過ごせるようにという願いが込められており、願いを風にのせて天まで届けるという意味もあるそうです。

**コマ回し**・・・芸人が行うコマまわしを子ども達がマネしたことからお正月の定番あそびに。まっすぐ芯が通っていることや回る姿から「お金が回る」という意味もあるそうです。

## たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、人参、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめです。毎日の食事にいかして、体がポカポカになる食事を作りましょう。

