

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	木			
2	金			
3	土			
4	日			
5	月	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・ミニトマト	牛乳 バナナケーキ ☆
6	火	牛乳 クッキー	白飯・煮しめ・青菜のしらす和え・納豆・果物	牛乳 シュガートースト ☆
7	水	牛乳 かすてら	餅入り七草がゆ・豚肉のゴマみそ焼き・白菜の塩昆布和え・黒豆果物	牛乳 さつま芋とりんごのきんとん ☆
8	木	牛乳 せんべい	白飯・はんぺんはさみ焼き・さつま芋サラダ・味噌汁・果物	牛乳 小魚 おかき
9	金	牛乳 クラッカー	白飯・豚汁・キャベツときゅうりの甘酢和え・焼きししゃも・果物	牛乳 かるかん ☆
10	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	牛乳 せんべい
11	日			
12	月			
13	火	牛乳 クッキー	白飯・高野豆腐の卵とじ・小松菜とツナの和え物・果物	お茶 ぜんざい ☆
14	水	牛乳 ジャムパン	白飯・白身魚の照り焼き・切り干し大根の酢の物のこの味噌汁・果物	牛乳 アップルポテト ☆
15	木	牛乳 クラッカー	白飯・ちくわの磯辺揚げ・干草和え・すまし汁・ミニゼリー	牛乳 チーズ せんべい
16	金	牛乳 せんべい	白飯・ポークビーンズ・フレンチサラダ・果物	牛乳 抹茶マフィン ☆
17	土	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティー・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 せんべい
18	日			
19	月	牛乳 クッキー	ドライカレー・ヨーグルトサラダ・ゆで卵	牛乳 ウインナーロール ☆
20	火	牛乳 かすてら	白飯・八宝菜・キャベツのゴマサラダ・果物	牛乳 お麩ラスク ☆
21	水	牛乳 せんべい	白飯・赤魚の竜田揚げ・春雨サラダ・けんちん汁・果物	牛乳 チーズ せんべい
22	木	牛乳 クラッカー	ちりめんご飯・豚肉と大根の中華煮・ジャーマンポテトブロッコリーのごま和え・果物	牛乳 モチモチチーズパン ☆
23	金	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉の野菜炒め・華風和え・玉ねぎスープ・ミニゼリー	牛乳 米粉のケーキ ☆
24	土	牛乳 おかき	塩焼きそば・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 クッキー
25	日			
26	月	牛乳 クッキー	白飯・花野菜シチュー・グリーンサラダ・果物	牛乳 きな粉クッキー ☆
27	火	牛乳 ジャムパン	白飯・さわらの西京焼き・ひじきの炒り煮・金時煮豆すまし汁	牛乳 お好み焼き ☆
28	水	牛乳 せんべい	わかめご飯・豚肉の生姜焼き・焼きビーフンブロッコリーの塩ゆで・チーズスープ	牛乳 パンプキンパイ ☆
29	木	牛乳 おかき	白飯・高野豆腐のオランダ煮・ポテトサラダ・もずくスープミニゼリー	牛乳 小魚 クッキー
30	金	牛乳 ビスケット	白飯・肉じゃが・白菜のごま酢和え・ししゃもの味噌干し・果物	牛乳 焼きもち ☆
31	土	牛乳 クラッカー	塩だれ豚丼・わかめスープ・果物	牛乳 せんべい

☆印は手作りおやつです。

正月の伝統行事と食文化 ～鏡開きとぜんざい～

鏡開きの日にぜんざい(善哉)などを食べる習慣があります。

善哉とは、もともとお経に出てくる言葉で、善きかな、すばらしい、そのとおりで、といったことを意味します。

ある時、ある人が小豆の汁にもちを入れたものを一休禅師にお出したところ、そのおいしさに一休禅師が「善哉此汁(よきかなこのしる)」とおっしゃったそうです。

そこから、小豆にもちを入れたものを善哉と呼ぶようになったともいわれています。

●もち

日本では古来、稲には「稲魂(いなだま)」「穀霊(こくれい)」が宿り、人々の生命力を強める霊力があるとされていました。

その霊力は、もちにするとさらに強まると考えられていたのです。

正月にもちを食べる風習は、平安時代、宮中で行われた正月行事「菰固めの儀」に由来するといわれています。



●鏡もち

正月、すべての人や物に新しい生命を与えるために訪れた年神様にお供えする、神聖なもちが鏡もちです。鏡もちが丸い形をしているのは、神に捧げる鏡を模したものといわれています。

●鏡開き

固くなった鏡もちを叩いて割り(鏡を開き)、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると信じられていました。鏡開きには1年の無病息災を祈る気持ちが込められています。

正月に年神様にお供えした鏡もちをおろし、健康を祈り、汁粉やぜんざいにしていただく日です。



さつまいもとりんごのきんとん

【材料】(4～6人分)

- ・さつまいも……300g
- ・りんご………70g
- ・さとう………大3
- ・豆乳………大2

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて輪切りにし水につけてアクを抜く。
- ② りんごは皮をむいて薄めのいちょう切りにする。
- ③ 鍋にさつまいもとりんごを入れ、ひたひた程度の水を加えて、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ゆで汁を切り、熱いうちにつぶす。
- ⑤ 砂糖と豆乳を加えて、焦げ付かないように混ぜながら、全体に火を通す。

(さつまいもの一口メモ)

βカロテン、食物繊維、ビタミンCを多く含みます。また、さつまいものビタミンCは他の野菜と比べて加熱調理しても壊れにくいです。弱火でゆっくり加熱をすることで、甘みが強くなります。

