



～行事食～

日本には伝統的な行事があり、これに結びついて伝承された料理が「行事食」です。行事食には、健康、子どもの成長、作物の豊作、天災よけなど人々の願いや祈りが込められています。

おせち料理のいわれ

- ①き〇〇〇
お金に恵まれますようにと願い、金団と書きます。
- ②ご〇〇
豊作を祈り、五万米と書きます。昔はイワシを田畑の肥料にしていたことから田作りとも言います。
- ③ひ〇〇かまぼこ
紅はよこぎ、白はけがれの神聖さを表します。
- ④え〇
腰が曲がるまでの家族の長寿を願います。
- ⑤こ〇〇〇
「よこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせますようにと願います。
- ⑥か〇〇〇
ニシンは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。子孫繁栄を祈ります。
- ⑦く〇〇〇
まめ(元氣)に働くことができますようにと願います。
- ⑧だ〇〇〇
巻いてある形を書物にみたくて進歩と文化の繁栄を祈ります。



1月の行事食
1月1日 お正月
⑨〇〇〇料理
⑩ぞ〇〇
1月7日 七草
⑪な〇〇〇がゆ
1月11日 鏡開き
⑫〇〇〇こ



手作りおやつ

- 10日 ぜんざい
- 15日 シュガードーナツ
- 22日 アメリカドッグ
- 29日 ミルクくずもち



月	火	水	木	金	土
<p>6 すき焼き風煮 黒豆の含めに ふるふき大根</p> <p>未満児(米) ふ(乾) 口糸こんにやく 〇油 〇さとう △いりごま</p> <p>△牛もも肉 焼き豆腐 〇くろまめ(味付) 〇白みそ</p> <p>はくさい たまねぎ にんじん 〇白ねぎ △えのき茸 だいこん</p>	<p>7 さけの照り焼き ブロッコリーとサツマイモの白和え 七草風かきたま汁</p> <p>未満児(米) 〇さとう △いりごま さつままいも</p> <p>さけ 木綿豆腐 〇みそ 〇たまご 絹ごし豆腐</p> <p>にんじん ブロッコリー 七草 だいこん</p>	<p>8 スタミナチキン 大根と昆布のサラダ みそ汁(もずく)</p> <p>未満児(米) 〇さとう 〇ごま油</p> <p>△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) 〇サラダこんぶ ×蒸しかまぼこ 〇もずく(生) 〇みそ</p> <p>たまねぎ ×にんにく ×しょうが だいこん にんじん 〇白ねぎ</p>	<p>9 麻婆豆腐 れんこんのごまサラダ オレンジ</p> <p>未満児(米) 〇油 〇さとう かたくり粉 △ いりごま △マヨネーズドレッシング</p> <p>木綿豆腐 △豚ひき肉 〇赤みそ</p> <p>にんじん たまねぎ ピーマン △干ししいたけ ×しょうが 〇ねぎ れんこん きゅうり レンジ</p>	<p>10 豚肉のしょうが焼き 人参しりしり すまし汁 ぜんざい</p> <p>未満児(米) 〇油 〇さとう ふ(乾) 白玉粉 あずきあん</p> <p>△豚もも肉 △ツナ缶(油漬) 〇カットわかめ(干)</p> <p>にんじん 〇もやし はくさい △えのき茸</p>	<p>11 焼そば バナナ</p> <p>中華めん(焼きそば・ゆで) 〇油</p> <p>△豚もも肉 〇削りかつお 〇青のり</p> <p>にんじん たまねぎ △しめじ キャベツ バナナ</p>
<p>13 成人の日</p> <p>祝 成人式</p> <p>未満児(米) 〇オリブ油 パン粉(乾) △マヨネーズドレッシング じゃがいも</p> <p>白身魚 △粉チーズ △ツナ缶(油漬) △豚もも肉</p> <p>×にんにく レモン果汁 ほうれん草 にんじん たまねぎ 〇ねぎ</p>	<p>14 白身魚のパン粉焼き ポパイサラダ とんじゃがスープ</p> <p>未満児(米) 〇油 食パン 〇マーガリン 〇グラニュー糖 かたくり粉</p> <p>△鶏もも肉 〇ベーコン ×はんぺん</p> <p>キャベツ にんじん スイートコーン(粒・冷) △え のき茸 チンゲン菜</p>	<p>15 鶏肉の唐揚げ コーンキャベツ すまし汁 シュガードーナツ</p> <p>未満児(米) じゃがいも 〇油 〇さとう 〇 ごま油</p> <p>△鶏もも肉 ちりめんじゃこ 〇サラダこんぶ</p> <p>にんじん かぶ たまねぎ △しめじ レタス ブロッコリー ×オムレツ(冷)</p>	<p>16 冬野菜のクリームシチュー レタスとじゃこのサラダ オムレツ</p> <p>未満児(米) 小麥粉 かたくり粉 〇油 △いりごま</p> <p>米 〇油 小麦粉</p>	<p>17 あじの南蛮漬け風 切り干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁</p> <p>未満児(米) かたくり粉 〇油 〇さとう</p> <p>△あじ △鶏もも肉 〇生揚げ 〇みそ</p> <p>にんじん きゅうり たまねぎ 〇にら △干ししいたけ かぼちゃ 切り干しだいこん</p>	<p>18 鶏肉うどん バナナ</p> <p>うどん(ゆで)</p> <p>たまねぎ にんじん △生しいたけ 〇白ねぎ バナナ</p>
<p>20 牛肉のウエスタン風 卵ともずくのスープ りんご</p> <p>未満児(米) かたくり粉 じゃがいも 〇油 〇さとう はるさめ(乾)</p> <p>△牛もも肉 〇たまご 〇もずく(生)</p> <p>×しょうが にんじん グリンピース(冷) たまねぎ 〇ねぎ りんご</p>	<p>21 さんまの塩焼き 豆腐のチャンプルー みそ汁</p> <p>未満児(米) 〇油 〇ごま油</p> <p>△さんま 木綿豆腐 △豚もも肉 〇たまご 〇油揚げ 〇みそ 〇削りかつお</p> <p>たまねぎ にんじん 〇もやし かぶ △えのき茸</p>	<p>22 筑前煮 ほうれん草とハムの和物 すまし汁(うどん) アメリカドッグ</p> <p>未満児(米) 〇さとう 〇油 干しうどん(乾) ホットケーキミックス 〇こんにやく</p> <p>△鶏もも肉 〇ロースハム ×ちくわ 〇ウインナー</p> <p>だいこん にんじん れんこん ごぼう △干ししいたけ グリンピース(冷) ほうれん草 たまねぎ 〇白ねぎ</p>	<p>23 ちくわ磯辺揚げ 小松菜のごま和え みそ汁</p> <p>未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 〇油 △いりごま</p> <p>×ちくわ 〇青のり 絹ごし豆腐 〇油揚げ 〇カットわかめ(干) 〇みそ</p> <p>こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ 〇 ねぎ</p>	<p>24 誕生日会 ピラフ 豆乳コーンスープ ケーキ</p> <p>米 〇油 小麦粉</p> <p>△鶏もも肉 調整豆乳(豆乳)</p> <p>たまねぎ にんじん スイートコーン(粒・冷) パセリ(乾) スイートコーン缶(クリーム) ×ケーキ</p>	<p>25 パン・ジュース・バナナ</p> <p>旬の食材 ぶり たら わかさぎ 小松菜 水菜 春菊 ごぼう ブロッコリー れんこん しろねぎ いよかん</p>
<p>27 ポークビーンズ 三色野菜の香りあえ 肉団子</p> <p>未満児(米) じゃがいも 〇油 〇さとう 〇 ごま油</p> <p>△豚もも肉 〇大豆(水煮) 〇削りかつお</p> <p>たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ(乾) キャベツ きゅうり ×肉団子(冷)</p>	<p>28 ぎせい豆腐 ゆかりきゅうり みそ汁</p> <p>未満児(米) 〇さとう 〇油 じゃがいも ごま油</p> <p>〇たまご 木綿豆腐 △豚ひき肉 △鶏ひき肉 〇油揚げ 〇みそ</p> <p>ねぎ にんじん △生しいたけ たまねぎ きゅうり △しめじ 〇ねぎ</p>	<p>29 鯖の洋風西京焼き 五目きんぴら すまし汁(卵豆腐) ミルクくずもち</p> <p>未満児(米) 〇油 △いりごま 〇さとう 〇 かたくり粉 〇黒砂糖 △マヨネーズドレッシング</p> <p>△さわら 〇みそ △鶏もも肉 きな粉 たまご豆腐 〇カットわかめ(干) 〇牛乳</p> <p>れんこん にんじん ごぼう こまつな</p>	<p>30 牛肉と野菜の元氣ダレ さつま汁 バナナ</p> <p>未満児(米) 〇油 △いりごま 〇さとう 〇 こんにやく さつままいも</p> <p>△牛もも肉 〇みそ △鶏もも肉</p> <p>たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ × しょうが ×にんにく りんご だいこん ごぼ う 〇ねぎ バナナ</p>	<p>31 豚肉の竜田揚げ ブロッコリーサラダ すまし汁</p> <p>未満児(米) かたくり粉 〇油 △マヨネーズドレッシング</p> <p>△豚もも肉 △ツナ缶(油漬) 絹ごし豆腐 〇カットわかめ(干)</p> <p>×しょうが ブロッコリー にんじん △えのき茸 〇白ねぎ</p>	<p>答え ①きんとん ②ごまめ ③ひので ④えび ⑤こぶまき ⑥かずのこ ⑦くろまめ ⑧だてまき ⑨おせち ⑩そうじ ⑪ななくさがゆ</p>

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・〇・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※🍷 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください。