

令和2年1月分

瑠璃よこはま保育園予定献立表



～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。行事食は、お祈りが込められて

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
- ③ひ〇〇かまぼこ
紅はよろこび、白はけがれのない神聖さを表します。
- 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
「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせませ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



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



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

土
4 冬休み(希望保育)お弁当

月	火	水	木	金	土
6 すき焼き風煮 黒豆の含めに ふるふき大根	7 さけの照り焼き ブロッコリーとサツマイモの白和 七草風かきたま汁	8 スタミナチキン 大根と昆布のサラダ みそ汁(もずく)	9 麻婆豆腐 れんこんのごまサラダ オレンジ	10 豚肉のしょうが焼き 人参しりしり すまし汁 ぜんざい	11 焼そば バナナ
ぎ へきのき茸 たいこん	にんじん フロコリー 七草 たいこん	いこん にんじん 〇白ねぎ	れんこん きゅうり オレンジ	き茸	中華めん(焼きそば・ゆで) 〇油 △豚もも肉 〇削りかつお 〇青のり にんじん たまねぎ △しめじ キャベツ バナナ
13 成人の日	14 白身魚のパン粉焼き ポパイサラダ とんじゃがスープ	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	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	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	18 鶏肉うどん バナナ
祝 成人式	にんじん たまねぎ 〇ねぎ	△えのき茸 チンゲン	レタス フロコリー ×オムレツ(冷)	△干しいたけ かぼちゃ △切り干しだいこん	うどん(ゆで) △鶏もも肉 たまねぎ にんじん △生しいたけ 〇白ねぎ バナナ
20 牛肉のウエスタン風 卵ともずくのスープ りんご	21 さんまの塩焼き 豆腐のチャンプルー みそ汁	22 筑前煮 ほうれん草とハムの和 すまし汁(うどん) アメリカドッグ	23 ちくわ磯辺揚げ 小松菜のごま和え みそ汁	24 誕生日会 ピラフ 豆乳コーンスープ ケーキ	25 パン・ジュース・バナナ
たまねぎ 〇ねぎ りんご	△えのき茸	△干しいたけ ケリン ほうれん草 たまねぎ	ぎ 〇ねぎ	りんご(乾) ハゼリ(乾) スイートコーン缶(クリーム) ×ケーキ	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 いやかん
27 ポークビーンズ 三色野菜の香りあえ 肉団子	28 ぎせい豆腐 ゆかりきゅうり みそ汁	29 鱈の洋風西京焼き 五目きんぴら すまし汁(卵豆腐) ミルクくずもち	30 牛肉と野菜の元気ダレ さつま汁 バナナ	31 豚肉の竜田揚げ ブロッコリーサラダ すまし汁	31 豚肉の竜田揚げ ブロッコリーサラダ すまし汁
り(乾) キャベツ きゅうり ×肉団子(冷)	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	れんこん にんじん	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	×しょうが フロコリー にんじん △えのき茸 〇白ねぎ	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ぞうに ⑪ななくさがゆ

※献立名の下の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
 ※🍴 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